

FORBRUG | MAD | MENNESKER

samvirke

26 liter
mælk, så meget
producerer
en malkeko i
gennemsnit om
dagen

4 FRISKE
OPSKRIFTER
MED FISKEFARS



KAN MAN ROSE
FOR MEGET?



HVORDAN
SLIPPER VI
AF MED DE
FORBANDEDE
MELMØL?

OM LIDT DRIKKER VI MÆLK UDEN KO

Forbrugernes ønske om større hensyn til klima og dyrevelfærd skubber til mælkeproduktionen, der med tiden kan komme til at foregå helt uden ko. Men først skal vi lære at dele mælken med kalven

Pris 49 kr.
GRATIS
for Coop-
medlemmer

coop

MARTS 2020. PRIS 49 KR.

ISSN: 0036394-4



Hurra! 12 mio. kr. i bonus til Coops medlemmer



Hos OK kan alle Coops medlemmer få bonus. På alt fra benzin, diesel og bilvaske til fyringsolie, varmepumper, el og naturgas. I 2019 udbetalte OK 12 mio. kr. som bonus til Coops medlemmer. Se, hvordan du får bonus hos Coop på ok.dk/coop

OK

Marts

Det kan du læse om i denne måned



SIDE 12
»Jeg har sneakers
for 30.000 kroner«

SIDE 20
Sprøde fishcakes
Anderledes opskrifter
med fiskefars



Hver femte husstand har inden for det seneste halve år købt plantebaserede alternativer til mælk

2020

- 06 Noter om forbrug
- 08 Noter om mennesker
- 10 Noter om mad
- 12 Se mine fodspor
- 20 4 nye opskrifter med fiskefars
- 24 Om lidt drikker vi mælk uden ko
- 36 Værd at vide om leverpostej
- 38 Kan man rose for meget?
- 40 Den uendelige kamp mod melmøl
- 42 Sådan hjælper du et barn, der skal stikkes
- 44 Vil du have lag på chokolademadden?
- 46 De unge drenge snuser
- 48 Fakta hjælper de skoletrætte
- 50 Spørg om din forening og din butik
- 52 Coops 12 løfter for fremtiden
- 54 Klumme: Det er tid til at handle!
- 56 Opskrifter med edamamebønner
- 64 Spørg om mad
- 66 Præmiekryds & sudoku

1.843.054

MEMLEMMER
AF COOP
1/2/2020

Samvirke

Roskildevej 45
2620 Albertslund
T: 43 86 43 86
samvirke@samvirke.dk

Chefredaktør Maiken Riis Friberg
Redaktionschef Pia Thorsen Jacobsen
Layoutchef Line Holtegaard Madsen
Layout Tina Zaremba, Christel Frydkjær, Slawomira Bednarz
Redaktion Kristian Herlufsen, Christian Garde, Andreas Kirkelund, Louise Hededam, Lotte Malmgren, Flemming Jørgensen, Eva Guld Boesen og Laura Høst Mange

Annoncesalg FrontMedia, Gl. Strandvej 16.1, 2990 Nivå
T: 48 22 44 50
samvirke@frontmedia.dk
www.frontmedia.dk
Annoncer indrykket i Samvirke udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens holdning. Samvirke forbeholder sig ret til at afvise annoncer.

Abonnement T: 43 86 20 20.
Pris for et år: 120 kr.
Tryk Quad/Graphics Europe.
Udgives af Coop. ISSN 0036-3944
Næste nummer udkommer 28. 2.
Forside: Line Falck
Samvirke er pakket i plastfolie, når der er løse annoncenidstik i bladet. Folien skal affaldssorteres sammen med plastik.

Brugt papir bør så vidt muligt afleveres til genanvendelse.



EU Ecolabel : PL/028/005

VIND!

En 16-årig malkeko har rekord i mælkeproduktion med hvor mange liter i alt gennem sit liv? Quiz med om mælk, og vind gavekort til smagfulde oste eller mælkekande og -skummer

Præmie:

3 x Arla Unika gavekort på 600 kr.

Arla Unika har frembragt nyskabende oste som *Gammel Knas*, *Hvordan Bo* og *Sirius*. De 3 heldige vindere modtager hver et gavekort til arlaunika.dk, til en værdi af 600 kr.



Præmie:

3 x mælkeskummer og mælkekande

Vind sæt bestående af 1 Gastroback mælkeskummer fra Funnordic (værdi 699 kr.) og 1 Copenhagen mælkekande V10 Kamma fra FDB Møbler (værdi 119 kr.).



Gæt med i konkurrencen på samvirke.dk/maelkequiz

Konkurrencen slutter 27. marts.

DET FINDER DU OGSÅ PÅ SAMVIRKE.DK

Desserter uden (tilsat) sukker

Sødme kan også komme fra frugter og bær. Prøv f.eks. en lækker, blød hindbærssoftice



Er du dus med himlens fugle?

Test dig selv. Kan du høre, hvilken fugl der synger?



Undgå diskussioner om forårsrengøringen

Uenighed om rengøring kan være irriterende, Samvirke guider dig uden om de belastende skænderier



ILLUSTRATION RIKKE BISGAARD

HER FINDER DU OGSÅ SAMVIRKE:



SAMVIRKE.DK/
NYHEDSBREV



FACEBOOK.COM/
SAMVIRKE



TWITTER.COM/
SAMVIRKE



YOUTUBE.COM/
SAMVIRKE1928



INSTAGRAM.COM/
@SAMVIRKE

NYE MINI-YOGHURTER FRA THISE MEJERI

PASSER PERFEKT TIL MADPAKKEN ELLER PÅ FARTEN
– OG SÅ ER SUKKERINDHOLDET REDUCERET MED 30%

I Thises nye frugtyoghurter er der skruet op for frugtindholdet samtidig med, at der er skruet ned for det totale sukkerindhold. Mini-yoghurterne indeholder 18 – 19% frugt og har et sukkerindhold, der ligger 30% under det gennemsnitlige niveau for yoghurter med frugt og sukker.

Mini-yoghurterne kan frys, så når du lægger en mini-yoghurt i madpakken, får du både et køleelement og et friskt mellemmåltid med i skolen eller på arbejdet. Du kan indtage yoghurten uden ske – og næste unden hænder!



Forhandles i Kvickly, SuperBrugsen og Fakta

Thise
MEJERI MED PASSION



Se mere på www.thise.dk



COOP HJÆLPER MED AT TJEKKE KEMIEN

Forbrugere i 13 europæiske lande kan nu med appen *Tjek Kemien* få viden om eventuelle skadelige kemikalier i varerne. Appen har information om de 201 kemikalier, der af EU betegnes som særligt problematiske, fordi de kan bidrage til kræft, hormonforstyrrelser i kroppen eller skadelige effekter på miljøet. Appen er en videreudvikling af Forbrugerrådet Tænk og Miljøstyrelsens app af samme navn. Coop har bidraget med indhold fra Coops leverandører.



3,2 kilo

Så meget tøj er der i gennemsnit i vaskemaskinen, når vi tænder for den. Typisk kan der være 7-8 kilo tøj i tromlen. Du kan spare penge og være god ved miljøet, hvis du fylder maskinen helt.

Kilde: Energistyrelsen

TIP

SKRUB BAGEPLADERNE RENE

Er bagepladerne fyldt med fastbrændt skidt, så smør dem ind i tyk brun sæbe og læg bagepladerne i en stor affaldssæk. Luk posen og lad den stå natten over. Tag bagepladen op og skrub den med en børste eller en renset.

LÆS FLERE TIP OG GODE RÅD PÅ SAMVIRKE.DK



SALGET AF GRØNNE VARER STIGER I HELE DANMARK

På 2 år er andelen af vegetarvarer, vi lægger i indkøbskurven, steget markant. Hvor varerne i 2017 især var populære i og nord for København, er der sket en stigning i vegetarvarer i hele Danmark.

Andelen af danskere, der har kød på aftensmadstallerkenen, er faldet fra 79% til 73% i løbet af de sidste 10 år.

Kilde: Coop Analyse



Samvirke 1973: Anstrengende at være forbrugerbevidst

»Men det er nødvendigt for ikke at lade sig lede af de drømmeproducerende reklamer. Hvor mange kigger egentlig på varedeklARATIONER? Man kan bestemt ikke påstå, at forbrugerne køber i blinde. Næsten alle ser efter kilopriser og datomærkning, men der er beskeden interesse for deklARATIONER. Der er ikke tid, og de er for svære at komme ind i.«

ROYALT TILBUD



ROYAL EXPORT

Royal Export er en undergæret og velafbalanceret stærk pilsner, med en aromatisk smag og sødlig duft.



fremstillet af
100%
genbrugsplast

ROYAL ØKOLOGISK PILSNER

Royal Øko Pilsner er en bæredygtig pilsner indpakket i 100% genbrugsplast, brygget på økologisk byg malt og humle, der med sin friske smag, byder på en gennemført pilsneroplevelse.

Alle ROYAL BEER 6-pk varianter

30,-

+ pant

Hele marts måned



fremstillet af
100%
genbrugsplast

NYHED

ROYAL ØKOLOGISK india pale ale

Royal Øko IPA er den nyeste innovationsbryg i rækken af kvalitetsøl fra Royal Beer familien. En bitter øl med stor kraft og smag.



BEDST I
TEST

ROYAL 0,0%

Royal 0,0 % er en testvindende lys og undergæret pilsner med en let sødlig duft og frisk smag – præcis som en pilsner skal være.



fakta

Tilbuddet gælder i alle Kvickly, Super Brugsen, Dagli' Brugsen, Fakta i perioden 1. marts til 31. marts. Ikke alle varianter findes i alle butikker. *Kildehenvisning: I blindtest af ny Royal 0,0% Pilsner, Carlsberg Nordic Gylden, Heineken 0,0% og den tidligere Royal 0,0% Pilsner, er der 48%, der foretrækker Ny Royal 0,0% Pilsner, 19% Carlsberg Nordic Gylden, 14% Heineken og 19% den tidligere Royal 0,0% Pilsner. Gennemført af analyseinstituttet Megafon blandt 201 respondenter indenfor målgruppen "månedlige ældre", som har en neutral eller positiv indstilling til alkoholfri øl eller øl med lav alkoholprocent* med spredning på geografisk, købs- og aldersgruppe.



Gå skridt mod bedre søvn

Drømmer du om at sove bedre, så kan mere aktivitet i løbet af dagen måske være løsningen. Det tyder et amerikansk studie på. 59 forsøgspersoner mellem 30 og 60 år blev udstyret med aktivitetsmålere og bedt om at gå 2000 ekstra skridt om dagen over en periode på 4 uger. Der viste sig en generel tendens til, at deltagerne sov bedre på dage, hvor de var mest aktive.



»Jeg føler mig aldrig ensom, når jeg bor her, og det gjorde jeg faktisk før, da jeg boede alene. Det var trist ikke at komme hjem til nogen«

Charlotte Bay, ung kollektivist, til Radio4

SPØRG APOTEKET DØGNET RUNDT

Vidste du, at du kan få gode råd om medicin, sundhed og sygdom på apoteket.dk døgnet rundt? Du kan enten benytte chatfunktionen eller ringe, så sidder der en apoteksansat klar til at besvare dit spørgsmål. Find mere info på apoteket.dk



LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK

VI TOPPER LIVET IGENNEM

Hvilken alder er den perfekte? Hver alder har sine fordele, og livet igennem er kroppen på toppen på forskellige områder:

25 ÅR

Vores muskler er stærkest og vores balanceevne bedst.

30 ÅR

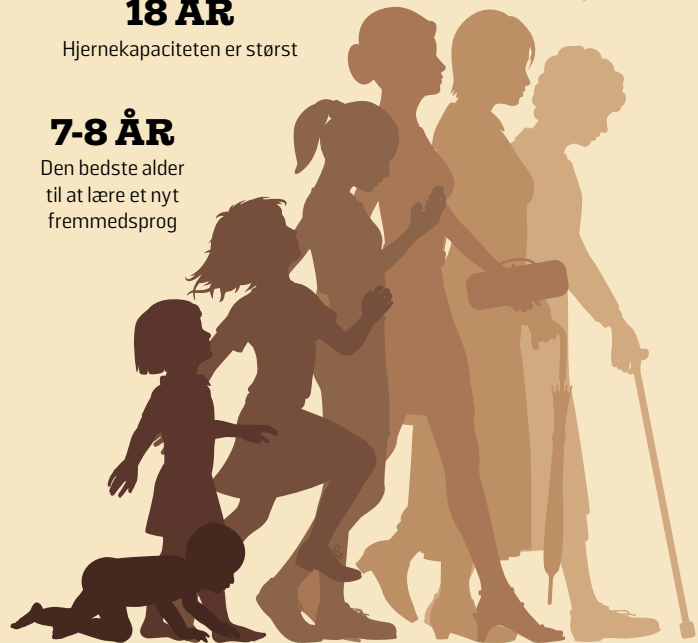
Vores knogler er stærkest og mest kompakte

18 ÅR

Hjernekapaciteten er størst

7-8 ÅR

Den bedste alder til at lære et nyt fremmedsprog



ALTID I TOPFORM

50 ÅR

Vi er bedst til hovedregning

69 ÅR

Vi er mest tilfredse med livet

70 ÅR

Vores ordforråd er bedst

Kilde: Videnskab.dk




GLAD OG TYK

»Jeg er en tyk person, og jeg elsker min krop.« Sådan lyder det fra den unge danske komiker Sofie Hagen i bogen *Happy fat – fordi du godt må være tyk*. Men i en verden med fordømmelse og diskrimination har det krævet både tid og hårdt arbejde at nå dertil. I bogen fortæller Sofie Hagen om rejsen mod selvaccept og giver samtidig kærlige og humoristiske råd om alt fra kærlighed og sex til udfordringer med flysæder. Pris: 200 kr.

TIL JER DER SER TV VIA ANTENNE:

UNDGÅ AT SIGNALET GÅR I SORT DEN 31. MARTS



 Ser du tv via antenne på et lidt ældre fjernsyn – typisk fra før 2012 – vil det sandsynligvis gå i sort fra 31. marts 2020. Den dag slukkes der nemlig for det tv-signal, der kan modtages af disse apparater.

Du kan løse problemet på følgende måder:

1. Anskaf et fjernsyn eller en "tv-boks", der kan modtage de nye signaler (kaldet DVB-T2).
2. Kontakt en udbyder, der tilbyder tv via antenne, kabel, satellit eller bredbånd.

Du kan få mere information og rådgivning på **tlf. 41 39 39 41** på hverdage mellem kl. 12 og 15 og på **sortsignal.dk**



NYE BOLLER TIL BØRNENE

Schulstad har fået lavet en økologisk hvid hvede og kan nu tilbyde 2 af produkterne i Levebrød-serien i økologiske versioner. Den hvide hvede er ikke bitter som den røde hvede, når den anvendes som fuldkorn, og den er derfor udviklet med børnefamilier for øje. Fines i Kvickly, SuperBrugsen og udvalgte Dagli-Brugsen, vejl. udsalgspris 23,95 kr.

75%

mener, at god smag er det vigtigste parameter, når de køber dagligvarer. Lav pris og god kvalitet er de næste kriterier, vi kigger efter.

Kilde: Landbrug & Fødevarer

LÆS
FLERE TIP OG
GODE RÅD PÅ
SAMVIRKE.DK

Vidste du, at ...

... der findes 4 størrelser på æg herhjemme?

- ▶ Small vejer op til 52 g
- ▶ Medium mellem 53 og 62 g,
- ▶ Large mellem 63 og 72 g
- ▶ Ekstra large mindst 73 g

Der kan være forskel på størrelsen af æg i samme bakke, men så skal størrelsen på de mindste være angivet på bakken.

Kilde: dava.dk



GODMORGENRØD

YOGHURT MED CHIAFRØ OG FIGEN

(Til 1 person)
 1,5 dl græsk yoghurt 10%
 1 spsk. chiafrø
 1 spsk. mandelmel
 1 tørret figen
 Lidt reven mørk chokolade

Rør yoghurt med chia og mandelmel. Server straks med figen i mindre stykker og chokolade.



VEGANSKE UDFORDRINGER

En af udfordringerne ved at lægge sin kost om til at være komplet vegansk er at finde retter, der indeholder samme næring som animalskbaseret mad. Derfor er det noget af det, du finder svar på i bogen *Vegansk grundkøkken*, som er skrevet af Johanne Moesgaard. Forfatteren giver blandt andet tips til, hvordan du udskifter æg og mælkeprodukter i din kost, og så får du mere end 130 opskrifter på veganske retter til alle måltider. Politikens Forlag, 300 kr., udkommer i marts.

friske smage til foråret.

tilbuddene
gælder hele
marts.

Ikke alle varer, findes i alle butikker. Der tages forbehold for trykfej, ændrede afgifter, leverandsvigt og udsolgte varer.

Saftige, fyldige
og utrolig drikkevenlige
vine fra Sydafrika.



Mariellas
Sydafrika. 75 cl. Literpris 46,67. Pr. flaske

35,-

Merlot: Smagen er blød, frugtrig og flot afrundet.
Dolce Via: Vinen fremstår let og forfriskende.
Serveres afkølet til de fleste retter med fisk og skaldyr.

**Merlot
eller
Dolce Via
i boks**

Italien. 3 liter
Literpris 36,33
Pr. boks



109,-



Aromatisk bitter produceret af
27 urter og krydderier, heriblandt
myrra, rabarber, aloe og safran
på basis af vindruer.

Fernet Branca
70 cl. Literpris 170,00. Pr. flaske

119,-

Velegnet til
velkomstdrink
eller til at nyde
på terrassen.

**Verdi Spumante
eller Raspberry**

75 cl
Literpris 38,67. Pr. flaske

29,-



**hent din vin i fakta.
vi har åbent 8-21* hver dag.**

*Enkelte butikker har andre åbningstider - se fakta.dk.

fakta
- en del af coop

De tynde barfodssko er så behagelige at have på, at det trumfer forfængeligheden, synes Maria Stage Adolphsen



SE MINE FODSPOR

TEKST LINE KØRNER FOTO LINE FALCK

Tynde sko, store sko, usædvanligt mange sko. De må gerne være behagelige, men de må ikke ligne Fedtmules. Samvirke har bedt 3 personer være helt fremme i skoene

»Det var kærlighed ved første skridt«

Maria Stage Adolphsen, 27 år, bruger størrelse 39 i sko, bioanalytiker, Københavns Sydhavn:

»Det er ved at være 10 år siden, jeg første gang købte et par Fivefingers (tynd fodformet sko, red.). Dengang var jeg i en løbeklub, og de her sko var det helt nye hos løbeentusiaster. Det var kærlighed ved første fodtrin. Jeg elsker simpelthen at gå i dem, og jeg har sjældent andet på. Jeg elsker at kunne vrikke med tæerne, og man får en bedre kontakt med underlaget.

Alle, jeg kender, synes, de er grimme. Inklusive min kæreste. Jeg havde faktisk et par på, da vi mødte hinanden, men som han siger, så var det ikke mine fødder, han kiggede på den dag – heldigvis kan man sige. Men han må egentlig også mene, hvad han vil. De er så behagelige at have på, at det trumfer min forfængelighed. Jeg

kan egentlig også godt lide at være lige-glad med, hvad andre mener om, hvordan jeg ser ud.

Det er en god icebreaker at gå i Fivefingers. Det hænder, at folk lige kigger en ekstra gang. Særligt børn. Så vinker jeg lidt til dem med mine tæer. Det kan man godt falde i snak over. Det er mere værd end at være moderigtig.

Jeg har dem altid på, når jeg er på arbejde. Da jeg var studerende på hospitalet, fik jeg særlig god kontakt med en af overlægerne, der havde det samme par pink/orange Fivefingers som mig. Det var fedt, så blev jeg for eksempel vist rundt på et laboratorium, jeg ellers ikke havde adgang til.

Sålen er desværre ret tynd i de her sko, så derfor kan de ikke bruges om vinteren. Men så glæder jeg mig bare ekstra meget til foråret, når det bliver Fivefinger-sæson igen.« ▶





»Jeg har sneakers for 30.000 kroner«

Sebastian Myrup Hansen, 30 år, bruger størrelse 42 i sko, journalist, Frederiksberg:

»Jeg er en samler. På et tidspunkt flyttede jeg sammen med en kammerat, der havde et meget passioneret forhold til sine sneakers. På det tidspunkt var jeg sådan en, der havde et enkelt par sko, og når de var udtrådte, så købte jeg et par nye. Men inspireret af min nye sambo begyndte jeg at følge med på forskellige sites på nettet, der skriver om, hvornår hvilke modeller relanceres og den slags. Herfra tog det fart.

Jeg holder mig til nogle få mærker. Simpelthen i erkendelsen af, at ellers ville det gribe for meget om sig. Lige nu har jeg sneakers for cirka 30.000 kroner. Jeg har dem på hylder fra gulv til loft i mit soveværelse.

Jeg elsker alle mine sneakers. Det er ikke bare tilfældige flotte kondisko, det er klenodier. De er fra bestemte ikoniske årgange, og det er ikke nogen, man bare lige kan erhverve sig. Enkelte af dem har jeg gået gennem ild og vand for. Det er noget med at sidde vågen midt om natten og vente på lanceringen. Så bliver der typisk trukket lod blandt alle, der har skrevet sig op på en interesseliste. Det er kun sjældent, at man er en af de heldige.

Jeg er meget øm omkring mine sko. Jeg har en førstehjælpskasse til sneakers med sneakersrens, en særlig støvsuger, noget bestemt imprægnering og en hvid tusch, man kan fjerne mærker på sålerne med. Men jeg har ikke større beskyttertrang, end at jeg bruger dem alle sammen.

Jeg har et rotationssystem, hvor jeg har 2-3 par stående i entreen et par måneder ad gangen, som jeg bruger, inden de ryger tilbage i hylsystemet. Min kæreste synes, det er i orden. Hun har selv nogle stykker. Dengang min kammerat introducerede mig for sin sneakerssamling, sagde han drømmende: »Tænk, hvis man havde en kæreste, der gik i Air Max.« Det har jeg, og så kan jeg jo egentlig dø lykkelig. Begravet i et par fede sneakers selvfølgelig. ▶



Tidligere var Sebastian Myrup Hansen sådan en, der havde et par sko, og når de var udtrådte, så købte han et par nye. Men så begyndte han at samle ...

»At være feminin har jo ikke noget med størrelse at gøre«

Aviaja Juhl, 24 år, bruger størrelse 44 i sko, event manager, Nørrebro:


»Allerede da jeg var omkring 12 år, havde jeg for store fødder til at kunne købe almindelige sko til kvinder. Jeg kunne godt gå i kondisko, der var unisex, men det var ikke fedt at have de samme populære Converse som mine klassekammerater, fordi de i størrelse 44 lignede noget, der burde sidde på Fedtmule.

Jeg har aldrig haft et par sko med lyserøde snørebånd eller andre feminine detaljer. Det er ikke så fedt, når man er et barn, som bare gerne vil ligne alle de andre piger.

Da jeg skulle konfirmeres, kørte min mor og jeg fra Vejle til Aarhus, fordi der lå en forretning med damesko i store størrelser. Jeg endte med at græde midt i butikken, fordi udvalget var så lille, og fordi det jo slet ikke passede til et barn i konfirmationsalderen. På vej hjem i bilen foreslog min mor mig, at vi i stedet ledte på nettet efter sko til transseksuelle. Det er et meget godt trick, som jeg har benyttet mig af flere gange siden – for eksempel også da jeg skulle til gallafest i gymnasiet og for en gangs skyld ville have højhælede sko på.

For nylig inviterede min kollega mig med i skøjtehal, det lød vildt hyggeligt, men så havde de ikke skøjter i størrelse 44. Sådan noget bliver jeg træt af.

Der er en eller anden samfundsmæssig konsensus om, at man som kvinde skal være lille for at være feminin. Det er jeg bare ikke. Foruden at bruge størrelse 44 i sko er jeg også 185 cm høj.

Jeg har tidligere gjort meget for at kompensere for det åbenbart ufeminine ved min størrelse. Jeg har gået med neglelak, lagt kraftig makeup og båret store smykker. I dag tager jeg det mere afslappet. At føle sig feminin har jo intet med størrelsen på ens fødder at gøre.« 



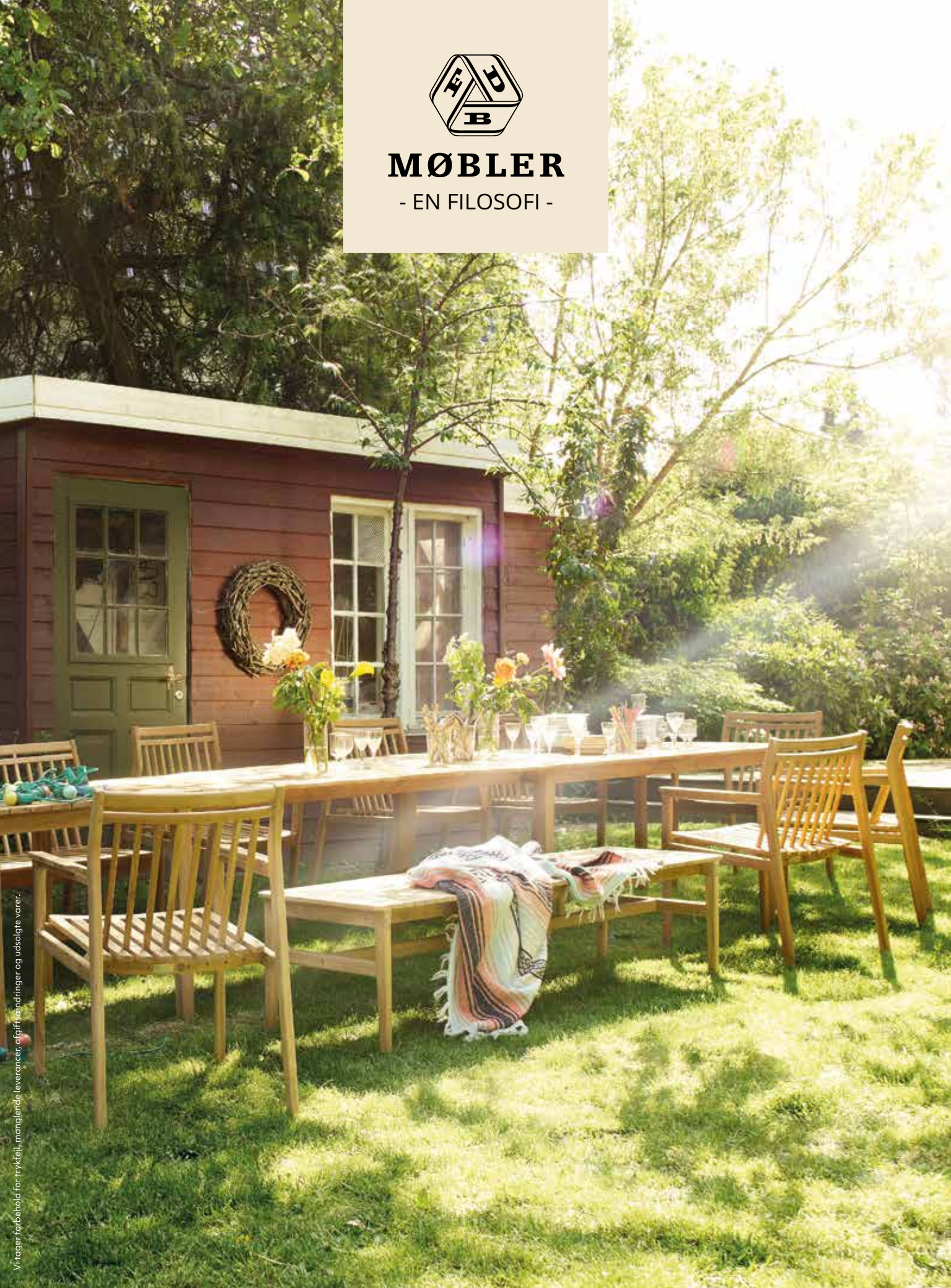
Som barn kunne Aviaja Juhl græde over sine store fødder, i dag tager hun det mere afslappet, men kan godt blive irriteret over det sparsomme udbud, der findes i størrelse 44





MØBLER

- EN FILOSOFI -



Vi tager forbehold for trykfejl, manglende leverancer, afgiftsændringer og udsolgte varer.

FORÅRSIDYL

HÆLD VAND I SUPPEN OG BYD VELKOMMEN

"Ordene stammer fra svigermors gamle korstingsbroderi", fortæller designer Thomas E. Alken. Og det har været den direkte inspiration til hans serie af havemøbler med navnet "Sammen" for FDB Møbler. For netop rummeligheden – at kunne byde endnu en gæst velkommen, er temaet i serien. Med ekstra bordplader, komfortable stole og utallige kombinationsmuligheder af seriens mange dele. Alt sammen udført i enkle og klassiske linjer – i smukt, naturligt træ. Endnu en historie om dansk design, der har skabt klassikere siden 1942.



Thomas E. Alken
Sammen stort havemøbelsæt

Medlemspris
14.999,-

Sættet består af M2 havebord og 6 stk. M1 stole
Medlemsrabat 5.000,-
Pris ikke-medlem 19.999,-



Vores møbler er produceret af FSC-certificeret og bæredygtigt træ. Alle vores tekstiler er Oeko-Tex-certificerede. Og tilblivelsen af alt fra os sker med ansvar for både værkstedernes medarbejdere og miljøet omkring. Vi passer på skovene, hvor vi fælder, og tager ikke fra naturen uden at give noget tilbage.



MEDLEMSPRIS
3.999,-

M11 Sammen 3 pers. bæk
Designet af Thomas E. Alken
Medlemsrabat 1.000,-
Pris ikke-medlem 4.999,-



MEDLEMSPRIS
3.499,-

M6 Sammen loungestol
Designet af Thomas E. Alken
Medlemsrabat 500,-
Pris ikke-medlem 3.999,-



MEDLEMSPRIS
999,-

M7 Sammen fodskammel
Designet af Thomas E. Alken
Medlemsrabat 500,-
Pris ikke-medlem 1.499,-



MEDLEMSPRIS
3.749,-

J52G stol i grå
Designet af Børge Mogensen
Medlemsrabat 750,-
Pris ikke-medlem 4.499,-



MEDLEMSPRIS
3.299,-

J52B stol i støvet grøn
Designet af Børge Mogensen
Medlemsrabat 700,-
Pris ikke-medlem 3.999,-



MEDLEMSPRIS
1.099,-

J46 stol i mørkeblå
Designet af Poul M. Volther
Medlemsrabat 400,-
Pris ikke-medlem 1.499,-



MEDLEMSPRIS
1.099,-

J46 stol i petrolblå
Designet af Poul M. Volther
Medlemsrabat 400,-
Pris ikke-medlem 1.499,-

Fisk i en fart

Færdigrørt fiskefars er nemt at gå til på en travl hverdagsaften, og børnene kan nemmere spise fisk, når den serveres som sprøde fiskefrikadeller



KLAR TIL BRUG

Butikkernes fiskefars er lavet af eksempelvis torsk, mørksej og laks, som er rørt med blandt andet mel og smagt til med salt og peber. Det meste færdiglavede fiskefars er klar til brug og skal altså bare formes og steges.



De andres fiskedeller

Fish cakes: Farsen pakkes i dej eller paneres og dybsteges. Gerne tilsmagt med chili eller krydderurter. Fish cakes findes hele 4000 år tilbage i kinesisk historie.

Croquetas de Bacalao: Spanske fiskekroketter, hvor saltet torsk udvandes og steges med løg. Herefter blandes fisken med bechamelsauce, formes til små aflange boller, paneres og steges i rigelig olie.

Sej type

Vil du lave din egen fiskefars af friskhakket fisk, er det meget vigtigt, at fiskekødet først røres sej med salt. Ellers kommer farsen aldrig til at hænge tilstrækkeligt sammen til at kunne formes til bøffer, boller eller frikadeller.

27%

får næsten aldrig fisk til aftensmad. Her kan færdigrørt fiskefars gøre en forskel, fordi den er nem at håndtere, den er uden ben, og så lugter det ikke meget anderledes, end når man steger frikadeller af gris og/eller kalv.

SPIS DEN HURTIGT

Fordi fiskefarsen er blandet med andre ingredienser og har været håndteret på fabrik eller hos fiskehandler, hører den til kategorien af letfordærlige fødevarer. Fiskefars skal derfor anvendes samme dag, som den er købt. Opbevar altid farsen på køl.



Se 4 retter med fiskefars på de næste sider.

TILBUD

Tilbud gælder fra den 1. marts til og med den 31. marts 2020, i både Kvickly og SuperBrugsen. Ikke alle viste varianter findes i alle butikker.



The
GLENLIVET
12 ÅRS
— 70cl —
199⁰⁰

Ltr.-pris: 284,29

The Glenlivet 12 års er den originale Single Malt Whisky fra Speyside, der startede det hele. Denne Single Malt er blevet destilleret i store kobber kedler, hvilket har tilført whiskyen dens delikate og komplekse karakter. Efterfølgende har den været lagret på en blanding af amerikanske og europæiske egetræsfade, der har givet whiskyen dens verdenskendte ekstra bløde og elegante smag.



Malibu,
Absolut Vodka
el. Havana Club 3 års.

— 70cl —

99⁹⁵

Ltr.-pris: 142,79



MONKEY 47
Schwarzwald Dry Gin

— 50cl —

279⁰⁰

Ltr.-pris: 558,00

Monkey 47 – Schwarzwald Dry Gin er destilleret med det reneste og fineste kildevand og skabt på 47 forskellige urter fra Schwarzwald i Sydtykland – en sand superstjerne inden for den moderne ginrevolution. Med en alkoholstyrke på hele 47% er den perfekt til en ekstra god G&T samt en lang række kvalitetscocktails. Dette er ginhåndværk, når det er allerbedst.

coop

Kvickly

coop

Super
Brugsen

NYD MED OMTANKE

Fiks fiskefarsen på en ny måde

Brug farsen anderledes, end du plejer. Hvad med en fiskeburger?



(4 personer)
 400 g fiskefars
 3-4 spsk.
 hvedemel
 50 g smør
 4 tsk. karry
 1 løg, finthakket
 1 gul peberfrugt,
 i små tern
 6 spsk. hvedemel
 3 dl bouillon, evt.
 fra kogning af
 fiskebollerne
 4 dl mælk
 Et nip sukker
 Citronsaft,
 efter smag
 150 g frisk spinat
TILBEHØR:
 Kogte basmatiris
 og frisk dild,
 til drys

Fiskeboller i karry

1. Rør fiskefarsen sammen med hvedemel, så farsen nemmere kan formes. Bring letsaltet vand i kog. Form farsen til 16 små kugler, og kog dem nogle stykker ad gangen i ca. 5 min., til de er faste.
2. Si herefter evt. kogevandet, og kog det lidt ind, imens du starter på sovsen.
3. Smelt smørret i en gryde over middel varme. Tilsæt karry, løg og peberfrugt, og steg det mørt i et par minutter. Tilsæt melet under omrøring, til det er rørt ud til en tyk dej uden klumper.
4. Lad melet stege under omrøring i 2-3 min. Tilsæt væsken lidt ad gangen (start med bouillon) og under kraftig omrøring for at undgå klumper, og bring sovsen i kog. Lad sovsen simre under omrøring over svag varme. Tilsæt fiskebollerne, og lad dem simre, til sovsen er tyk (ca. 5 min.). Smag til med salt, peber, sukker og citron.
5. Tilsæt til sidst spinat, og lad den blot simre, til den er faldet sammen, og det hele er gennemvarmet.

(4 personer)
 400 g fiskefars
 (gerne blandet
 laks og torsk)
 Revet skal af ½ -¾
 citron (kan udelades)
 Evt. 2-3 spsk.
 hvedemel
 3 dl rasp
 Neutral olie,
 til stegning
TATARSAUCE:
 200 g creme-
 fraiche 18%
 2 spsk. mayonnaise
 1-2 tsk. dijonsennep
 1 spsk. kapers,
 hakkede
 1 lille bdt. dild,
 hakket
 3-4 stængler
 frisk grønkål
 1 spsk. olivenolie
 1 spsk. æbleeddike
 Salt og peber
 4 burgerboller, lune
 Evt. revet peberrod,
 til servering

Fiskeburger med tatarsauce

1. Rør fiskefarsen med revet citronskal og lidt hvedemel, så den nemt kan formes. Form farsen til 4 flade bøffer. Vend dem i rasp, og drys med lidt salt og peber.
2. Varm olie på en pande, og steg bøfferne 4-5 min. på hver side, indtil de er gyldne og gennemstegte.
3. Tatarsaucen: Rør cremefraiche sammen med mayonnaise, sennep, kapers og dild. Smag den til med salt, peber og evt. ekstra sennep. Sæt på køl indtil servering. Pluk grønkålen i små, mundrette stykker. Kom den i en skål sammen med olie, eddike, salt og peber. Kram med hænderne, så den dækkes af olie. Det mørner den og gør den knap så grov at spise.
4. Smør burgerbollerne med tatarsauce og top med grønkål, fiskebøf og evt. lidt revet peberrod.

TIP

Du kan også lave fiskeburgeren med filet af f.eks. torsk eller mørksej i stedet for fars, så skal den blot dobbeltpaneres. Dvs. den først dyppes i mel, så æg og til sidst vendes i rasp. Herefter steges den som beskrevet.



(4 personer)

400 g fiskefars
Ca. 1 dl hakkede urter, spinat eller mosedede ærter
Evt. 2-3 spsk. hvedemel
Olie/smør, til stegning
1 kg kartofler, skrællede og halverede
4 små porrer, i tynde skiver
30 g smør, i tern
3 spsk. creme-fraiche 18%
Salt og peber
TILBEHØR:
Friske urter til drys, og syltede agurker i mundrette stykker

Grønne fiskedeller med knuste kartofler

1. Rør fiskefarsen med sammen med urter og juster konsistensen med hvedemel, hvis den er for blød. Form farsen til 16-20 små frikadeller. Vend dem evt. i hvedemel, det giver en sprød og gylden stegeskorpe. Steg frikadellerne i olie/smør på en pande over middel varme, til de er gyldne, faste og gennemstegte.
2. Kog imens kartoflerne i usaltet vand, til de er møre, ca. 15 min. Kog porrerne med i et par minutter, før kartoflerne er færdige.
3. Hæld vandet fra, og tilsæt smør. Vend det rundt, og brug bagsiden af en grydeske til at »knuse« nogle af kartoflerne til mos. Hæld cremefraichen i sammen med salt og peber, og vend det sammen. Vær forsigtig, så kartoflerne ikke moses fuldstændig.
4. Smag til, og servér sammen med fiskedeller, syltede agurker og et drys urter!

(6-7 personer)

400 g fiskefars
150 g krebsehaler, grofthakkede
2 tsk. tørrede chiliflager
Ca. 3 dl pankorasp/gourmetrasp (grov rasp)
Ca. ¾ l neutral olie, til frittering
CHILIDRESSING:
2 dl mayonnaise, alternativt creme-fraiche
Ca. 3 spsk. sød chilisaucé, efter smag
Evt. ½ fed hvidløg, presset
Saften af 1 lime, efter smag
Salt og peber
SALAT:
1 håndfuld ærteskud og/eller frisk kørvæl
3 små hjertesalat, delt i blade
1 snackpeber, i tynde strimler
50 g saltede mandler

Sprøde fishcakes og childressing

1. Rør fiskefarsen sammen med krebsehaler og chiliflager. Form farsen til 24-32 små kugler, og vend dem i pankorasp.
2. Varm olien op i en gryde til ca. 180 C. Steg 3-4 fishcakes ad gangen, til de er gyldne, sprøde og gennemstegte. Læg dem på fedtsugende papir efter stegning.
3. Lav til slut dressing. Rør alle ingredienserne sammen i en skål og smag til med chilisaucé, lime, salt og peber.
4. Pluk salat og urter i mundrette stykker, og fordel dem sammen med peberfrugt på et fad eller individuelle tallerkener. Fordel de lune fishcakes på grøntsagerne, drys med mandler, og dryp med lidt dressing.

Vil du dele mælken med kalven?

*Hvem har førsteret til mælken – du eller koens kalv?
Forbrugerne stiller efterhånden **større krav til både
dyrevelfærd og klimaaftryk** i produktionen af
det hvide guld*

TEKST LOUISE
HEDEDAM
FOTO LINE FALCK,
MICHAEL BO
RASMUSSEN



3,9%

så meget fedt indeholder komælk.
Mælk fra havpattedyr som sæl og
hvalros kan have et fedtindhold på
over 40%. Modernmælk har et
fedtindhold på 4,5%

Kilde: videnskab.dk





Med ru og spidse, lange tunger griber kalvene fat om min mikrofon. En af dem tygger i mit ærme, og bagfra bliver jeg skubbet af endnu en af de 4 måneder gamle kalve på Sveriges Landbrugsuniversitet, SLU, i Uppsala nord for Stockholm.

Kalvene er for få uger siden blevet separeret fra deres mødre, som de ellers har fået lov at tilbringe de første måneder af deres liv sammen med. Noget uvant i mælkebranchen, hvor vi i Danmark skiller konventionelle kalve fra deres mødre efter 12 timer, mens de økologiske køer og kalve får dobbelt så lang tid sammen, men altså alligevel bliver skilt ad efter et døgn. Og er kalven af racen jersey og født som tyr,

så er der cirka 80 procent risiko for, at den bliver aflivet umiddelbart efter kælvningen. Jerseykvæg vokser nemlig ikke hurtigt nok til, at det kan svare sig at fede dem op til slagtning. I 2018 blev 22.000 tyrekalve aflivet på denne måde

Kalvene bliver altså skilt fra deres mor kort tid efter fødslen, og den helt grundlæggende årsag til, at vi gør det sådan herhjemme, er, at kalven ikke skal drikke mælk fra koen. Mælken skal nemlig tappes på kartoner og køres ud i kølediskene, så vi kan få mælk i kaffen og på havregrynene. Det virker måske barskt, men sådan har det været i mange år, og mælkeproduktion til forbrugerne er en produktion, som landmanden skal kunne leve af.

Eller som dyrlæge ved Seges, Landbrug & Fødevarers innovationscenter, Peter Raundal, formulerer det på mælken.dk:

»Man skal gøre sig klart, at landmanden har køerne som produktionsdyr, og derfor gælder det om, at det meste af den producerede mælk kommer ud til forbrugerne. Derfor er det nødvendigt at skille kalven fra koen, men det skal gøres så skånsomt som muligt, og uden at dyrene lider overlast.«

DET SVENSKE FORSØG. Tilbage i Sverige er det Sigrid Agenäs, der har lukket mig ind i boksen hos de 10-12 kalve, som finder det utroligt interessant, at der er kommet gæster. Sigrid Agenäs er professor ved afdelingen for dyrs ernæring og management ved universitetet i Uppsala og leder et forskningsforsøg, hvor kalvene får lov at gå sammen med deres mor i op til 4 måneder.

»En del af bekymringen omkring at lade kalven gå i længere tid hos sin mor er, at kalven bliver menneskesky. Det dur ikke i en produktion, hvor landmanden skal kunne komme til dyrene,« siger Sigrid Agenäs, mens jeg forsøger at få mit ærme tilbage fra kviekalven tættest på.

Med i forsøget er 12 køer og deres kalve, ligesom 12 andre køer og kalve er med i en kontrolgruppe. Køerne kælvende i sensommer/efterår 2019, og kalvene blev først skilt fra lige før jul.

Det helt afgørende med forsøget, som løber i mindst 3 år, er at finde ud af, hvad det betyder for køerne, når de ikke bliver separeret fra deres kalve umiddelbart efter kælvning. Hvis det skal være en model, mælkebønderne skal have lyst til at følge, så skal det være økonomisk rentabelt.

På anlægget i Uppsala har vi forladt kalvene og er gået ind i den stald, hvor køerne går. Jeg synker lige en enkelt gang, da vi bliver passeret af en kæmpe stor sortbroget ko, som nemt kunne vælte mig omkuld ned i møget.

»Holsteineren er avlet stor, for så giver den mere mælk. Måske ikke mere mælk pr. foderenhed, men i forhold til dyrets størrelse. Nu har avlsforbundet faktisk indført en maxhøjde på racen, for når dyrene bliver for store, kræver det mere plads, og det bliver for dyrt for landmændene,« forklarer Sigrid Agenäs.

Hun sludrer med køerne, som vi går rundt derinde. Og hun snakkede også med kalvene, da ►

»Man skal gøre sig klart, at landmanden har køerne som produktionsdyr«

Peter Raundal, dyrlæge ved Seges, sagt til mælken.dk

MÆLK I TYKKE KARTONER ER IKKE DÅRLIG

Når helt frisk mælk udspiler de uåbnede kartoner, er det en temperatureffekt. Mælken har været tappet ved en lavere temperatur end temperaturen for opbevaring. Alle væsker udvider sig ved stigende temperatur, også mælk, og alle gasser har lavere opløselighed i væsker og uddrives med stigende temperatur. Disse to effekter kan sammen give et mindre overtryk i den lukkede karton.

vi var inde hos dem. Da kalvene i forsøget sidst på efteråret var 7 uger gamle, gav køerne 16 kg mælk til malkerobotten dagligt. Kontrolkøerne i forsøget gav 32 kg. Men i det regnestykke skal man også huske, at kalven, der er adskilt fra koen, også skal have mælk.

»Hvis kalven får fri adgang til mælkespanden, vil den også drikke 16 kg om dagen,« siger Sigrid Agenäs.

Og væksten hos kalvene tyder på, at de i hvert fald har gavn af at gå med koen. De foreløbige resultater fra forsøget viser, at kalvene, der har pattet hos mor, har taget 1,3 kg på om dagen. Det er meget vækst. Forsøgets kontrolkalve har fået mælk serveret, og selvom de faktisk har taget mere på end gennemsnitlige kalve, ligger de med 0,9 kg om dagen et stykke efter forsøgskalvene.

OGSÅ MÆLK I FREMTIDEN. I landbrugets interesseorganisation, Landbrug & Fødevarer, følger de nøje med i forbrugernes krav og ønsker, og både dyrevelfærd og klimaforandringer har fået en større rolle. For et år siden fremlagde landbruget en vision om klimaneutralitet senest i 2050, fordi landbruget på nuværende tidspunkt alene står for 20-25 procent af føde-

varernes samlede CO₂-aftryk. Og koen er blandt de dyr, der udleder mest CO₂:

»Kvæg, der udelukkende bliver brugt til kødproduktion, har den største udfordring, når det handler om CO₂-udledning, fordi de dyr bruger al foderoptagelse på kødproduktion, som man først får glæde af, når de slagtes. Malkekoen er faktisk mere produktiv, og dermed også mere klimaeffektiv, fordi den både leverer mælk undervejs i sin levetid og i tillæg giver kød, når den slagtes,« siger administrerende direktør Anne Arhning.

Det er blandt andet koens udledning af metangas, når den bøvses, som erhvervet lige nu har størst fokus på at få nedbragt. Blandt andet forskes der i at udvikle et stof, der tilsættes foderet, og som kan *slukke* for metanen, ligesom der også laves forsøg med store »emhætter«, der skal suge metanen ud af staldene.

På dyrevelfærdsfronten kan en afløsningerne på problemet med de mange tyrekalve, der er tilovers, når der produceres mælk, måske findes i et laboratorium. Branchen arbejder på at finde ud af, hvordan man kan blive endnu bedre til at kønsortere sæden, før koen insemineres, så tyrekalvene aldrig bliver skabt. Og forsøget i Sve- ▶

Vidste du, at ...

... Danmark eksporterede mejeriprodukter for 21,1 mia. kr. i 2018? Og eksporten går fremad, især salg af mælkpulver til Kina stiger.

Kilde: Mejeri.dk

Bellissimo. At du kan gå til Peterskirken fra dit hotel, altså.

Små ting gør den store forskel. For eksempel sørger vi for storbyhoteller, der ligger i centrum, så du kan gå lige til oplevelserne og ikke spilder ferietiden på transport. Vælg mellem nøje udvalgte hoteller i mere end 60 storbyer.

Rom. 2 nætter fra 1.995,-

Bestil ferien på spies.dk eller 70 10 42 00

 KLIMAKOMPENSERET FLY

 **SPIES**

Prisen gælder hotel Domus Sessoriana, kategori 3. Afrejse f.eks. 9. juni.

Hos Henrik Pedersen
bliver ko og kalv
sammen i 3 måneder



»Jeg tror, det bliver en del af økologikravet, at kalvene skal blive længere tid med deres mor«

DYRENE ER MINDRE SYGE, NÅR KO OG KALV FÅR LOV AT GÅ LÆNGERE TID SAMMEN

Henrik Pedersen, økologisk mælkebonde, Brønderslev:

»Vi vil gerne være med til at udvikle økologien. Det er ikke kun et spørgsmål om at fjerne pesticiderne fra markerne, men også dyrevelfærd. Især i 90'erne var det hårdt at være dansk malkeko. Det handlede om at få mest mulig mælk ud af dem. Mange af kalvene blev skudt. Det var en mærkelig måde at holde dyr på, syntes jeg. Jeg oplevede, at hvis man satte en syg ko sammen med kalve, der ikke trivedes, så lavede koen op, og kalvene blev meget bedre. Jeg tænkte, at det må kunne lade sig gøre at lade køerne

gå med kalvene i længere tid og stadig få penge ud af det.

Vi har prøvet mange modeller fra sidst i 90'erne, og efterhånden er det blevet til det koncept, vi har i dag, hvor vi leverer mælk til Thises Ad Libitum. Koen får lov at gå med kalven, til kalven er 3 måneder. Moderkoen, går sammen med sin kalv om natten, mens hun er på græs med flokken om dagen. Om dagen er kalvene så inde i stalden, hvor jeg kan snakke med dem, så de ikke bliver vilde. I 2019 har vi haft 52 kalve. 3 køer har haft mælkefeber, men ingen kalve har haft behov for behandling. Det skyldes nok, at koen

slikker kalven og dermed får masser af bakterier ind i kroppen, hvorefter hun sender antistoffer ud via mælken til kalven. Det betyder, at vi har ganske få dyrlægeomkostninger, og samtidig bruger jeg mindre tid på at gøre rent her, fordi vi bruger dybstrøelse og ikke skal desinficere mælkeskåle hos kalvene, som man skal, når ko og kalv ikke går sammen.

Jeg tror, det bliver en del af økologikravet, at kalvene skal blive længere tid med deres mor. I sin tid doblede man bare op fra de konventionelle køers 12 timer til 24 timer. Det er ikke godt nok.«



rige med at holde ko og kalv sammen i længere tid følger Landbrug & Fødevarer også med stor interesse.

»Her følger vi hele tiden både egne forsøg og universitetsforsøgene. Lige nu praktiserer langt de fleste landmænd at adskille inden for første døgn, fordi det er det, forskningen anbefaler. Vi er opmærksomme på forholdet mellem produktion af mælk og velfærden for ko og kalv. Så vi følger forskningen og holder øje med, hvornår det er bedst for ko og kalv at blive adskilt.«

Også er der udfordringen med kundernes dalende interesse for mælk. For ti år siden drak 5 ud af 10 mælk på en almindelig dag, mens det nu er 4 ud af 10, viser tal fra Coops Mad-O-Meter. Også salget af mælk er dykket markant. Fra 2006 og frem til 2018 er salget faldet med omkring en fjerdedel.

»Det er vores forventning, at når vi ser 5-10 år – og også længere – frem, så vil vi stadig drikke mælk produceret som nu. God, gammeldags mælk lavet af køer som i dag. Vi ser, at der er fald i forbruget af drikkemælk, men at der er forskydning over til syrnede produkter, madlavningsprodukter og convenience. Den udvikling vil nok fortsætte – og måske også til andre produkter, vi ikke kender endnu,« siger Anne Arhning.

MÅSKE KAN VI UNDVÆRE KOEN. Det er som bekendt svært at spå om fremtiden, og for 50 år siden var der næppe nogen, der forestillede sig, at køerne kunne blive så effektive til at producere mælk, som de er i dag. Og om 50 år har vi måske taget selve koen ud af mælkeproduktionen.

På DTU i Lyngby sidder Peter Ruhdal Jensen, som er professor og forskningsgruppeleder i forskningsgruppen for mikrobiel bioteknologi og bioraffinering. Han står bag et forsknings-

projekt, som har fundet ud af at lave mælk uden en ko. Groft sagt.

»Når man laver ost på et mejeri, står man med 1/10 af udgangspunktet, som er osten, og 9/10, som er vallen. Vallen er fuld af mælkeproteiner, som er vigtige i et ernæringsperspektiv og har en række funktionelle egenskaber. Så vi har stillet os spørgsmålet: Kan vi lave disse og andre proteiner uden en ko?«

Formålet med projektet har været at undgå den miljø- og klimamæssige påvirkning ved mælkeproduktionen, som vi ser i dag. En bakterie er blevet gensplejset, så den kan producere proteiner identiske med mælkeproteiner enten ved hjælp af et restprodukt fra mejeriet (såkaldte sidestrømme) eller ved at fodre den med sukker eller restprodukter fra eksempelvis korn.

»Koen er en relativt stor klimabelastning. Det her er bare en anden måde at lave mælkeprotein på, og bakterien kan spise hvad som helst,« forklarer Peter Ruhdal Jensen og tilføjer, at det er en ekstremt effektiv måde at lave en stor proteinmængde på med et meget lavere klimapåtryk.

Proteinet skal igennem en godkendelsesprocedure, før det kan komme på markedet, og det skal mærkes som en »novel food« for at gøre forbrugeren opmærksom på, at det er fremstillet på anden vis end vores traditionelle fødevarer. ►

»Vi følger forskningen og holder øje med, hvornår det er bedst for ko og kalv at blive adskilt«

Anne Arhning, administrerende direktør for Landbrug & Fødevarer

LAKTOSE-INTOLERANCE ER IKKE MÆLKEALLERGI

Hvis du har mælkeallergi, er du overfølsom for mælkeproteiner. Du skal have en helt mælkefri diæt, da selv meget små mængder mælk kan fremkalde en reaktion, der i værste fald kan være livsfarlig. Laktoseintolerance betyder, at kroppen har en nedsat evne til at fordøje mælkesukker. Det kan resultere i mavekneb, men er ikke alvorligt.



MÆLK GENNEM TIDEN

Ca. år 8000 f.Kr.: Mennesket begynder at malke køer og kameler og drikke mælken

1865: Louis Pasteur opfinder varmebehandlingsmetoden, som får navnet pasteurisering

1882: Det første danske andelsmejeri opstår

1960'erne: Mælkeflasken af glas afløses efterhånden af mælkekartonen

1973: Velkommen til letmælk med 1,5% fedt

1990: 2-liters mælkedunke kommer på danske hylder. De bliver aldrig en succes

1992: Velkommen til Cowey – blandingen af appelsinjuice og mælk

1996: Farvel til Cowey ...

2001: Velkommen til minimælk med 0,4% fedt

2017: Mika og Tobias udgiver sangen *Ikke mere mælk* på YouTube

2019: Hver 5. danske husstand har inden for det seneste halve år købt plantebaserede drikke som alternativ til komælk

»På sigt vil vi kunne lave mælk og ost uden at have en ko,« siger Peter Ruhdal Jensen, men understreger, at der er to vigtige faktorer, der kan blokere for det fremtidsscenario:

Det her vil blive drevet af økonomi i højere grad end af ønsker om dyrevelfærd og klimahensyn. Lige nu vil det være alt for dyrt at fremstille mælkeprotein ved hjælp af den gensplej-sede bakterie, og Peter Ruhdal Jensen og hans hold har ikke mødt den store interesse fra mejeribranchen i Danmark.

Og så er der os forbrugere. Vi er skeptiske over for gensplej-sede produkter og er slet ikke vant til, at vores fødevarer er opstået i et laboratorium. Så der ligger en temmelig stor kommunikationsopgave og venter på dem, der kunne have lyst til at lave et kommercielt produkt ud af forskernes arbejde. Alligevel er Peter Ruhdal Jensen optimist.

»Teknologisk set er det her ikke svært, det kræver bare hårdt arbejde at få prisen bragt ned. Men jeg tror ikke, vi skal længere end 5-10 år ud i fremtiden, før vi ser konkurrencedygtige produkter lavet på denne måde på markedet. Måske endda før.«

VIL FORBRUGERNE BETALE? Er det så slut med at have malkekvæg og drikke mælk, der rent faktisk er kommet ud af patterne på en ko?

»Nej, Jeg tror, det her kommer til at fungere sammen med køerne i lang tid fremover. Men vi kommer i fremtiden til at betale den reelle pris, kød og mælk koster, og så kan det her være et vigtigt supplement til en voksende befolkning samt medvirke til at øge bæredygtigheden af mejeriproduktionen,« siger Peter Ruhdal Jensen.

Anne Arhning fra Landbrug & Fødevarer tror heller ikke, at malkekøerne forsvinder i fremtiden, og hun er helt enig i, at det bliver problematisk at forbedre klimaaftryk og dyrevelfærd med den indstilling, de danske forbrugere har til prisen på mælk, ost og smør.

»Vi skal arbejde for, at de her produkter, vi lægger meget værdi i, dem skal forbrugere også være villige til at betale mere for. Hvis man vil have bedre velfærd og mere klimaeffek-

tive produkter, så koster det flere penge,« siger hun.

Professor Sigrid Agenäs fra Uppsala mener også, at vi må ruste os til at betale mere for vores mælk, hvis vi ønsker bedre vilkår for køer og kalve.

»Når jeg køber en liter mælk fra en lokal bonde, hvor ko og kalv har gået sammen, betaler jeg 2-3 gange så meget for den som for mælken i supermarkedet. Men så passer jeg også bedre på den og sørger for, at børnene kun skænker den mængde op, de kan drikke.« ☺

»På længere sigt vil vi kunne lave mælk og ost uden at have en ko«

Peter Ruhdal Jensen,
professor DTU



Børnenes helt egen avis

Børneavisen dækker nyhedsstrømmen, så den giver mening for børn og hjælper dem med at forstå den verden, de lever i.

Målet er at forberede børnene på samfundsdebatten ved at skrive om både det sjove og underholdende – men også de mere seriøse og alvorlige emner, der kan være svære at tale om.

Til børn
i alderen
9-12 år

Prøv 1 måned for kun 99 kr.
og få avisen leveret i postkassen hver tirsdag.

Læs mere på børneavisen.dk eller ring 70 15 95 15.



Børneavisen
Et samarbejde mellem Jyllands-Posten og POLITIKEN



PENILLE MARIE VINIFRED RINDOM:

TIL SMÅKAGER

Elsker mælk. Både til morgenmad, men også til småkager. Elsker ikke bare almindelig mælk, men også kærnemælk og lignende.

JULIE FELDBORG:

INDEN SENGETID

Efter aftenvag, inden jeg går i seng.

TINE SJURSEN:

ELLERS BLIVER DAGEN DÅRLIG

Starter hver dag med at drikke 1/2 liter kold økologisk skummetmælk. Hvis jeg ikke får det, bliver det en dårlig dag.

IDA MARIA JAKOBSEN:

RIS-, HAVRE- ELLER SOJADRIK

Jeg drikker en kakao med risdrik hver morgen, og min søn får det på morgenmaden. Ellers bruger jeg havredrik eller sojadrik.

AMALIE LOUISE ESTRUP:

IKKE BRUG FOR KALKTABLETTER

Elsker mælk, og ud over det åbenlyse som på havregryn skal der altid et stort glas mælk til f.eks. knækbrød, boller og chokolade. Her er kalktabletter ikke nødvendige.

HELLE BUCHARDT BOYD:

EFTER SVØMNING

Et glas kold, økologisk minimælk efter svømning eller pilates gør godt. Det føles godt i maven.

HENRIETTE LYSHOLT:

JEG DRIKKER IKKE MÆLK

Mælk er modernælk fra en ko



Hvornår er du glad for mælk?

beregnet til hendes kalv. Jeg bruger sojadrik med vanilje i min kaffe og havredrik eller sojadrik neutral i madlavning – det fungerer glimrende, og min samvittighed i forhold til koen, kalven, klimaet og mit eget helbred er i top.

JULIE K. HELDGAARD:

GÅR TIL ALT

Jeg elsker skummetmælk. Det er den eneste drikkevarer, der går til alt!

MONA ELISABETH TOFT:

KUN SØDMÆLK

Jeg har aldrig kunnet lide mælk alene, men sammen med et morgenmadsprodukt fore-

trækker jeg økologisk sødmælk, og kan jeg ikke få det, så undværer jeg hellere og spiser noget andet

LIS KOBELGAARD:

KÆRNEMÆLK OM SOMMEREN

Et stort glas kold mælk, hvis jeg er sulten. Masser af kærnemælk om sommeren til hjemmelavet koldskål.

SUSANNE ANDERSEN:

KAN IKKE LIDE SMAGEN

Jeg drikker slet ikke mælk. Jeg bryder mig ikke om smagen af mælk. Jeg har prøvet alle variationer på markedet, også

plantedrikke. Nu har jeg kapitulert og bare erkendt, at jeg ikke kan lide smagen.

NATASCHA BÆKGÅRD KJÆRSKOV VALENTIN:

12 LITER OM UGEN

Jeg drikker ret meget mælk generelt. Cirka 12 liter ugentligt. Altid skummetmælk.

MIKKEL MOGENSEN:

HELLERE FLØDE

Drikker ikke mælk, men piskefløde i kaffen.

SARA GERNER JØRGENSEN:

IKKE MERE MÆLK

Drikker ikke mælk mere. Bruger havredrik eller sojadrik! Samme gælder med madlavningsfløder. De er enten baseret på soja eller havre.

MARGITH SANDVIG JØRGENSEN:

TIL HAVREGRØD

I lille glas økologisk skummetmælk fra Gram, hver morgen til min havregrød.

INGER A. THIRUP:

KUN I KAFFEN

Bruger kun mælk i kaffe, tåler ikke rigtigt mælk i større mængder.



LYT TIL SAMVIRKE

Hver måned kan du høre mere om artiklen fra bladets forside i podcasten: *Samvirke Mellem Linjerne*. Denne gang om mælk. Find Samvirkes podcast her: samvirke.dk/podcast eller der, hvor du normalt lytter til podcast.



BETAGENDE BALTIKUM

med sjæl og substans



DEN BALTISKE ODYSSÉ

Lyden af toppede brosten, duften af nåletræer og smagen af storby. Oplev de tre baltiske lande, hvor hovedstæderne: Vilnius, Riga og Tallinn byder på store seværdigheder, en gribende historie og stemningsfulde gamle bydele fra middelalderen.

På rundrejsen besøger vi blandt andet den mystiske korshøj i Litauen, oplever art nouveau-kvarteret i Letland og nyder et ophold på en tidligere dansk herregård i Estland – nu omdannet til et skønt feriested. Der er inkluderet gode hoteller og spændende lokale madoplevelser undervejs.

DAGSPROGRAM

- DAG 1** Ankomst til Vilnius og sightseeing
- DAG 2** Byrundtur i Vilnius, Trakai Slot
- DAG 3** Afrejse Vilnius, Korshøjen og Riga
- DAG 4** Byrundtur i Riga
- DAG 5** Afrejse Riga, Tartu og herregården i Vihula
- DAG 6** Herregårdstur og byrundtur i Tallinn
- DAG 7** Fridag el. ekstra udflugt: Kadriorg Palads
- DAG 8** Hjemrejse

8 DAGE – FRA 8.995 KR.

AFREJSE

22. MAJ, 19. JUNI, 10. JULI & 11. SEPTEMBER

PRISEN INKLUDERER

Fly t/r inkl. bagage • Syv nt. på fire 4* hoteller • Morgenmad og fire middage • Seks udflugtsdage • Transport if. program • Danskaltende rejseleder



BESTIL ONLINE ELLER RING PÅ 88 33 62 46

www.kulturrejser-europa.dk



POSTEJENS HISTORIE

1874: DEN FØRSTE LEVERPOSTEJ

Jean D. Beauvals annonce-rer med 'svinekød tilberedt på fransk' i sin butik på Strøget i København.

1890'ERNE: BACON TIL ENGLAND, MEN HVAD MED RESTEN?

Englænderne er blevet glade for dansk bacon. Eksport-eventyret betyder, at nu skal grisene på slagteri, hvor man tidligere havde slagtet hjemme på gården. Englænderne vil kun have bacon, og det store overskud af blandt andet indmad bliver til leverpostej.

701 mio. kr.

Danskerne bruger samlet mere end 700 mio. kr. på leverpostej om året. Dermed bruger vi lidt flere penge på postej end på spegepølse og de andre pålægspølser

Vidste du, at ...

... halvdelen af danskerne foretrækker noget oven på leverpostejmaden? Agurk er den foretrukne topping efterfulgt af rødbede, bacon og mayonnaise.

LUTTER LEVERPOSTEJ

På madpakken i skolen og på jobbet. Intet er mere elsket til frokost end leverpostej

I 1890 kostede leverpostej hvad der svarer til 2 timers løn for en arbejder.



1910: KØDHAKKE- REN GØR POSTEJEN TIL EN FOLKERET

Kødhakkeren bliver mere og mere almindelig, og husmødrene kan nu selve lave postejer og medister. Leverpostej bliver endnu mere populær.

1930'ERNE: AGURK PÅ LEVERPOSTEJEN

I 1920'erne kan man for første gang i kogeøger og annoncer læse begreber som *det kolde bord* og *højbelagt smørbrød* – det er her, danskerne begynder at pynte rugbrødsadderne. I første omgang er det tomater, der pynter rugbrød og pålæg, men i 1930'erne begynder vi at bruge agurk på leverpostejmaden.

1950'ERNE: NU I PRAKTISK FORM

I supermarkederne kommer selvbetjeningen til i 1950'erne, og det er besværligt med leverpostej pakket ind i slagtepapir. Stryhns pakker leverpostej i en bakke af aluminium, og vupti: bliver det også nemmere at lune postejen hjemme. Låget på leverpostjen kom først til omkring 1990.

God kilde til A-vitamin

TIP

Variér tilbehøret: Tørrede tranebær, æblegelé, mango-skiver og revet blomkål supplerer alle leverpostejens umamismag.

Kun i Danmark

Leverpostej er udelukkende en dansk spise. Ingen andre lande serverer den samme grovhakkede, ovnbagte postej baseret på indmad og fedt. Svenskerne har en postej, der i udgangspunktet minder om den danske, men som er kogt – og dermed smager helt anderledes. De franske postejer er også lidt anderledes og skæres i skiver og spises til brød, ikke smurt oven på brødet.

8,2

madpakker smører en husstand i gennemsnit om ugen. Er der børn i alderen 7-12 år, smører vi 13 madpakker på en uge. Det svarer til 1,8 millioner madpakker om dagen i Danmark.

18%

procent af mændene og 12% af kvinderne spiser leverpostej til frokost på en hverdag.

SORTER BARE BAKKEN TIL GENANVENDELSE

En leverpostejbakke består primært af aluminium, og du kan sende bakken til genanvendelse med metalaffaldet, hvis du sørger for at skrabbe og skylle bakken, inden du smider den ud. Vasker du op i hånden, så brug det sidste opvaskvand, eller brug lidt af kogevandet fra grøntsager og kartofler. Genanvendelse af aluminium sparer over 90 procent energi i forhold til nyproduktion.

Kilder: Danskerens mad af Anne Glud, *Fra søggrød til smoothie* af Inger Ahildgaard, Danmarks Landbrugsmuseum, Arbejdermuseet, Stryhns, Coop Analyse, Danmarks Statistik



Kan man rose for meget?

JA, man kan godt rose for meget. Alt for meget ros kan blive slesk, og ros på de forkerte tidspunkter eller i de forkerte relationer kan være upassende. Det forklarer Heidi Jønch-Clausen, der blandt andet er retoriker og underviser i ledelseskommunikation.

»Vi skal ikke gå rundt og rose hinanden hele tiden, for så mister rosen sin betydning. Vi skal rose for det ekstraordinære,« siger Heidi Jønch-Clausen.

Men dér er det også vigtigt, at vi husker at rose. Ros får os nemlig til at føle os set og anerkendt, og både derhjemme, på arbejdspladsen og i andre sociale sammenhænge er ros vigtig for, at vi trives og udvikler os, forklarer ekspert. Dog giver det kun mening at rose, når vi er i en situation og en relation, hvor vi er kvalificerede til det.

»En chef kan for eksempel rose sin medarbejder, hvor det modsatte vil virke malplaceret,« siger hun.

Ifølge Julie Rysgaard Tamakloe, der er psykolog og specialist i psykoterapi, kan ros – eller anerkendelse, som hun foretrækker at kalde det – forstås som en del af dannelsesprocessen. For når

vi bliver rost, får vi lyst til at gøre mere af det, vi bliver rost for. Men når vi roser, skal vi ikke kun sige, at noget er »godt klaret«. Vi skal også fortælle, hvorfor vi synes, at det er godt klaret.

»Hvis rosen ikke bliver begrundet, bliver den ligegyldig og kan i værste fald få negative konsekvenser. Ved for eksempel at rose vores børn, i stedet

for at være sammen med dem, lærer vi dem hele tiden at have et blik på sig selv og evaluere sig selv udefra. Det er ikke nødvendigvis sundt,« siger Julie Rysgaard Tamakloe.

For både børn og voksne kan det desuden være ubehageligt at blive evalueret, hvis man ikke troede, at man var i en situation, hvor man skulle måles og vejes. Også selvom evalueringen er positiv. Nogle kan endda føle, at det at få ros skaber nye forventninger til dem, og det kan føles som et pres.

»Vi siger ofte, at vi skal huske at rose hinanden. Men det klinger hult. Vi skal passe på, at ros ikke bliver en travlhedshandling – altså noget vi gør blot for at afslutte en samtale eller komme videre med vores eget,« siger hun. **☺**

Ros må ikke være tvang

Rose-runder på skoler og arbejdspladser kan være et eksempel på, at man bliver tvunget til at rose, selvom man ikke umiddelbart har noget pænt at sige.

»Så kommer man ofte til at sige, at »du er blevet bedre til ...«, og det er faktisk kritik forklædt som ros,« forklarer psykolog Julie Rysgaard Tamakloe.

»Vi skal ikke gå rundt og rose hinanden hele tiden, for så mister rosen sin betydning«

Heidi Jønch-Clausen, retoriker



Gæstebedømmelse 4,4 af 5

Familiens feriehjit i Tyrol

Hotel Margarete Maultasch ★★★★★ i Nauders, Østrig

Her er et sikkert hit for børn og alle andre, der elsker aktive oplevelser, hyggelige traditioner og naturens smukkeste kulisser: På Hotel Margarete Maultasch får I beværtning i særklasse i den charmerende, gamle fæstningsby Nauders, der ligger omgivet af alpetoppe kun få kilometer fra både den italienske og schweiziske grænse. Tag en dukkert i hotellets swimmingpool, og glæd jer til de lækre middage – og så kan I ellers bare fylde dagen med oplevelser, for det inkluderede Summer Card giver blandt meget andet gratis adgang til friluftsbadet i Pfunds (14 km).

Valgfri ankomst 1.6.-24.9.2020.

2 børn 0-5 år gratis
2 børn 6-10 år ½ pris
2 børn 11-17 år 30 % rabat
Max. 2 børn i alt

SOMMERFERIE 2020

- Din specialpris
- # 3.899,-
- Pristillæg 1.6.-30.9.: 100,-
3 nætter fra 1.699,-
4 nætter 2.349,-
- 7 overnatninger
 - 7 x morgenbuffet
 - 7 x 4-retters middag inkl. salatbuffet
 - Børnemenue hver aften
 - Summer Card oplevelsespas (gratis adgang til friluftsbade, guidede vandreture, lokalbus m.m.)
 - Rabat på cykeludlejning
 - 50 % rabat på entre til Swarovski Kristallwelten (ved køb af 2 voksenbilletter)

Hotelidyl i smukke Sauerland



Gæstebedømmelse 4 af 5

1 barn 0-5 år gratis
2 børn 6-12 år ½ pris
Max. 2 børn i alt

Der Schöne Asten - Resort Winterberg ★★★

Landlig idyl og moderne komfort 6 km fra Winterbergs vandruter: Her venter restauranten, tennisbanerne, hoppeborgen og wellnessafdelingen med swimmingpool, jacuzzi, børnepool og sauna. I den hyggelige Biergarten kan I nyde en kold øl, og har I børn med, går tiden let på legepladsen imens.

Valgfri ankomst 9.3.-15.12.2020.

Din specialpris

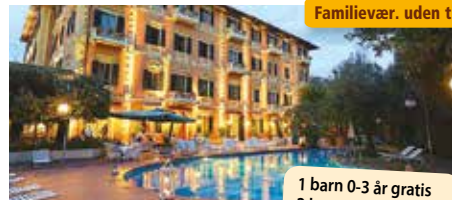
1.949,-

Pristillæg 24.4.-31.10.: 450,-
3 nætter fra 1.449,-
5 nætter fra 2.399,-

- 4 overnatninger
- 4 x morgenbuffet
- 4 x 3-retters middag/buffet
- Velkomstdrink
- Fri transport med bus og tog i lokalområdet



Kurparkens dronning



Familievær. uden tillæg

1 barn 0-3 år gratis
2 børn 4-11 år ½ pris

Bellavista Palace Hotel ★★★★★ i Toscana, Italien

Dette 5-stjernede hotel i idylliske Montecatini Terme blev i sin tid indrettet til byens fashionable kurbadegæster, og selvom det i nordeuropæiske øjne måske ikke er overdådigt, har det stadig byens bedste beliggenhed klos op ad den historiske kurpark – og så er her indendørs og udendørs poolområde.

Valgfri ankomst 1.4.-25.10.2020.

Din specialpris

4.049,-

5 nætter 3.149,-

- 7 overnatninger
- 7 x morgenbuffet
- 7 x 4-retters middag
- Velkomstdrink
- 1 fl. toscansk rødvin pr. vær.
- 60 % greenfeerabat
- Værelse med balkon eller terrasse
- Prøvesmagninger af vin og balsamico
- Rabat hos Italiens største madmarked

Stralsund og Rügen



Gæstebedømmelse 4,3 af 5

1 barn 0-6 år gratis
3 børn 7-12 år ½ pris

Hotel Baltic Stralsund ★★★★★ i Nordtyskland

Fantastisk beliggenhed midt i hansestaden Stralsund: På få minutter når I de brostensbelagte gader, som fører jer gennem Altstadt – og så er byen porten til smukke Rügen med stejle kridtklinter og lange strande.

Valgfri ankomst frem til 28.9.2020.

Din specialpris

1.449,-

Pristillæg fra 1.5.: 250,-
4 nætter fra 1.899,-

- 3 overnatninger
- 3 x morgenbuffet
- 2 x 2-retters middag
- Happy hour kl. 17-18
- Rabat på entre til Ozeaneum Stralsund
- 10 % rabat på greenfee, havnerundfart og sejltur til øen Hiddensee (sommersæson)

4,4 af 5



Hotel Pinenhus ★★★ på Salling Nordjylland
Limfordslandet

2 nætter inkl. morgenbuffet, en 2-retters middag, en 4-retters menu og vær. m. udsigt over Limfjorden. Valgfri ankomst frem til 22.12.2020.

Din specialpris fra

1.099,-

3 nætter fra 1.499,-



Hotel Lellmann ★★★ i Sydtykland
Første parket ved Mosel

5 nætter ved Mosels bred inkl. morgenbuffet, fire 3-retters middage og fri offentlig transport. Pool og wellness. Ankomst søndage frem til 13.12.2020.

2 børn med rabat

Fast lavpris fra

2.799,-



Hotel Hamburg-Wittenburg ★★★★★
Aktiv ferie i Nordtyskland

3 nætter ved stort alpincenter inkl. halvpension med drikkevarer til middagen samt adgang til legeland m.m. Valgfri ankomst frem til 19.12.2020.

3 børn med rabat

Fast lavpris

1.599,-

2 nætter 1.049,-

Brug rejsekoden SAMVIRKE for at få din ferie til specialpris

Åbent hverdage kl. 9-17.
Weekend & helligdage kl. 10-14.

Bestil på www.happydays.nu eller ring **70 20 34 48**

Priserne er pr. person i dobbeltværelse, og børnerabat gælder v. 2 voksne – med mindre andet er angivet. Ekspeditionsgebyr kr. 99,-
OBS: Nogle hoteller opkræver en mindre kurafgift/turistskat. Afbestillingsforsikring kan tilkøbes. Forbehold for tryk- og prisfejl samt udsolgt.

Konkurrence

“Fortæl os, hvad de siger“
Deltag på www.happydays.nu.

OPBEVAR I LUKKEDE GLAS

Et godt tip er at opbevare al mel, gryn, nødder, kerner og morgenmadsprodukter i lukkede glas og bøtter for at undgå spredning, hvis der er møl eller æg i et enkelt produkt.



DEN SVÆRE KAMP MOD MELMØL

TEKST LOUISE HEDEDAM

De fleste har prøvet at have besøg af møl eller larver i køkkenet og ved også, at de små bæster kan være svære at slippe af med. Producenter af mel arbejder på helt at undgå møl eller forstadier til de små kryb i poserne

Har man én gang kasseret alle sine poser med mel, gryn og nødder på grund af ubudne gæster, ønsker man ikke at gentage processen. Det er både tidskrævende og dyrt at skille sig af med frø- eller melmøl i køkkenet, men vi kan faktisk ikke sikre os helt mod dem.

Melmøl elsker – selvsagt – mel og er meget små og svære at se. Derfor er det umuligt som forbruger at sikre sig mod melmøl, når man køber en pose mel. Men producenterne arbejder hårdt på at udrydde både melmøl og forstadierne til dem i de produkter, de fremstiller.

»Vi bruger mange ressourcer på regelmæssig rengøring af lokaler og udstyr. Det er vigtigt for at undgå møl, at der ikke er føde i form af mel til stede i åbne områder,« siger quality manager hos Lantmännen Cerealia, Rikke Hammar Madsen. Lantmännen producerer blandt andet mel og morgenmadsprodukter.

KAN IKKE LIDE VARME. Melmøl er nemme at udrydde med varme, og derfor varmebehandles produktionsområder jævnligt. Temperaturen hæves til 70 C, som tager livet af både møl og æg. Herefter sænkes temperaturen igen, og området rengøres grundigt.

»Lantmännen Cerealias mølle er bygget med flere procestrin, som er med til at fjerne eventuelle møl og æg, som kommer ind med kornet. Et af vores procestrin er en slags centrifuge, som skal sikre, at møl og æg destrueres. Derudover sigtes alt vores mel på en fintmasket sigte, hvor mølæg sigtes fra. Desuden har vi mølfælder i alle produktionslokaler, så vi hurtigt kan reagere,

såfremt vi skulle finde møl,« siger Rikke Hammar Madsen.

Metoden, som de bruger hos Lantmännen, er også den, skadedyrsfirmaet Rentokil anbefaler.

»Effektiv overvågning, så man opdager de første tegn, forebyggende behandlinger og selvfølgelig rengøring og tillukning, så møl ikke kan lægge æg i tilgængeligt levnedsmiddel, er vejen frem,« siger teknisk chef, Claus Schultz.

IKKE VÆRRE I ØKOLOGI. Det er den gængse opfattelse, at der er flere møl i økologiske produkter end i konventionelle, men det lader ikke til at være bevist.

»Vi ser, at der er lige så mange møl i økologiske produkter som i konventionelle produkter. Fra vores synspunkt handler det udelukkende om det forebyggende arbejde hos den mølle, som har produceret varen. Møl er tiltrukket af mel, det er deres »livret«, men møl er ligeglade med, om det er økologisk eller konventionelt mel.«

Der er desværre ikke noget, der tyder på, at vi slipper helt af med møl og forstadier til møl i vores fødevarer, og skulle du være uheldig at få de små kryb hjem i køkkenskabet, lyder rådet, at man skal kassere varen.

»Er der tale om et af vores produkter, ser vi gerne, at forbrugeren kontakter os med følgende informationer: Sidste salgsdato på produktet og et foto af emballagen, så vi kan undersøge sagen nærmere,« siger Rikke Hammar Madsen.

Og så er det frem med rengøringsremedierne. Start med at undersøge alle mel- eller grynpodukter i samme skab. Rengør herefter grundigt i skabet med en blanding af eddike og vand, og sørg for at støvsuge til sidst. Ⓣ

HUSK OGSÅ AT KIGGE I SKURET

Møls kærlighed til kornprodukter gør, at det ikke kun er i køkkenskabene, at angrebene kan finde sted. Også i skure, der bruges til opbevaring af fuglekugler og foder til kæledyrene, kan møllet slå sig ned.

»Der er lige så mange møl i økologiske produkter som i konventionelle produkter«

Rikke Hammar Madsen, quality manager hos Lantmännen Cerealia



DET GØR OGSÅ ONDT PÅ MIG ...

TEKST CHRISTIAN GARDE ILLUSTRATION RIKKE BISGAARD

Samvirke guider, så du bliver bedre til at håndtere situationen, når dit barn skal vaccineres eller have taget blodprøve

Det er bare et lille stik«, »du skal ikke være bange« eller »det er slet ikke så slemt«. Sådan siger mange forældre helt naturligt til deres barn for at berolige det inden et besøg hos lægen eller på hospitalet, hvor barnet skal stikkes med en nål.

Men trods de gode forældreintentioner kan ovenstående formuleringer faktisk have den modsatte virkning, siger Gitte Bruun Aagaard, der er børnesmertesygeplejerske hos Videnscenter for Børnesmerter på Rigshospitalet.

»Mange gange er det forældrenes egen angst, de lægger over på børnene. Risikoen er, at man gør barnet unødigt uroligt og skaber en forventning om noget ubehageligt: »Hvorfor siger mor, jeg ikke skal være bange? Det er nok, fordi der er noget at være bange for«,« forklarer hun.

Det er meget bedre at undgå at fokusere for meget på det, der skal ske, og i stedet tale om noget helt andet. Spørg i stedet, hvad der er sket henne i børnehaven eller vuggestuen i dag. Syng sange, som barnet godt kan lide, eller tæl alle de gule biler på vej hen til lægen eller hospitalet. Fortsæt afledningsmanøvrerne og den gode



stemning i venteværelset og sammen med lægen eller sygeplejersken under proceduren.

»Det er nogle helt simple tricks, men det kan gøre en kæmpe stor forskel for barnet,« siger Gitte Bruun Aagaard.

SÅDAN HJÆLPER DU BEDST. Videnscenter for Børnesmerter har udviklet informationsmateriale til forældre, så de kan hjælpe deres barn bedst muligt med at klare smertefulde indgreb som f.eks. vaccinationer, blodprøver eller at få lagt drop. Herunder får du nogle af de gode råd i forkortet udgave.

Forbered dit barn, og vær ærlig: Selvom du som udgangspunkt hjælper barnet, når du flytter fokus fra selve indgrebet ved at tale om noget andet, er det samtidig vigtigt, at barnet har en forståelse for, hvad der skal ske. Uvidenhed kan nemlig forværre smerteoplevelsen.

Find ud af, hvilke tanker barnet gør sig, og hvad det er nervøst for. Vær ærlig om, at proceduren kan være ubehagelig, hvis barnet spørger til den – men fortæl samtidig, at både du og lægen eller sygeplejersken vil gøre alt for at hjælpe det igennem.

Læs en bog, mens I venter: Lad dit barn vælge en bog eller noget legetøj, som I kan hygge jer med i bussen og i venteværelset, så I har fokus på noget rart og hyggeligt, inden det bliver jeres tur.

Afstem med personalet: Du er den, der kender dit barn bedst. Tal med personalet om, hvad du har erfaringer med virker fra tidligere lignende

procedurer. På den måde kan I lægge den bedste plan for dit barn.

TAG BARNET PÅ SKØDET. Hav fysisk kontakt med barnet, det vil sige: Lad ikke barnet ligge på en briks alene. Hav det allerhelst siddende på skødet af dig, hvis det er muligt.

Tag måske på en fantasirejse ved at starte en fortælling om et dejligt sted, og lad dit barn digte med. Det kan også være dit barns yndlingssted, f.eks. legehuset i haven eller sofaen, hvor

I ser *Ramasjang* og spiser slik. Bed barnet om at beskrive farver, lugte, lugte m.m. Det kan også være personalet, som spørger ind og dermed er med til at skabe de trygge rammer.

Nogle børn vil gerne have fortalt en historie, andre spille på fars mobil. Og så er der også nogle, der gerne vil følge med i, hvad lægen gør. Der er ikke noget, der er mere rigtigt end andet.

HUSK SELV AT VÆRE ROLIG. Når dit kropssprog og dit ansigtsudtryk signalerer ro, vil det smitte af på barnet. Træk vejret dybt, hvis du bliver nervøs, så du kan være den fattede udgave af dig selv, som dit barn kender. Det gælder både før, under og efter proceduren.

Udviser du overdreven medfølelse eller trøst over for dit barn, kan det signalere, at der er noget farligt på vej. Giv i stedet udtryk for, at du har tillid til, at dit barn kan klare situationen. Det har både en positiv betydning for smerteoplevelsen og dit barns selvværd efterfølgende. 📞

»Mange gange er det forældrenes egen angst, de lægger over på børnene«

Gitte Bruun Aagaard,
børnesmertesygeplejerske
på Rigshospitalet

SIG SÅDAN TIL BARNET:

- ▶ Skal vi på legepladsen på vej hjem?
- ▶ Lad os spille på mobilen
- ▶ Lad os synge en sang
- ▶ Forestil dig, du er Superman, og det her er en styrkeprøve

... MEN IKKE SÅDAN:

- ▶ Du skal ikke være bange
- ▶ Mor kan heller ikke lide det
- ▶ Det er snart overstået
- ▶ Er du klar?

Læs flere eksempler på Videnscenter for Børnesmerterers hjemmeside.

25%
af de voksne danskere har nåleskræk. En skræk, der ofte er udviklet i barndommen

Kilde: Videnscenter for Børnesmerter

FASTHOLDELSE ER IKKE I ORDEN

Oplever du en sygeplejerske eller læge, som holder dit barn fast med magt, er det i orden at bede om en time out – eller finde et andet sted. Sådan en oplevelse kan sætte sig som angst hos barnet. Og som forælder kan man føle sig utilstrækkelig, fordi man ikke fik sagt fra. De fem minutter ekstra, man bruger på at få en god oplevelse, er godt tjent ind i den anden ende, siger Gitte Bruun Aagaard.

Hvorfor må der ikke være

RÅ LØG PÅ CHOKOLADEMADDEN?

TEKST EVA GULD BOESEN FOTO LINE FALCK

Du må gerne putte remoulade på pølsemaden, men det er »klamt«, hvis du topper den med nutella. Måden, vi kombinerer mad på, er forankret i vores kultur

Mange vil mene, at det er klamt at putte mayonnaise på pålægschokolade, mens det er helt naturligt, at ostemadden får en klat syltetøj. Den måde, vi sammensætter mad på, ligger dybt i os, forklarer Jonatan Leer, som forsker i madkultur ved Professionshøjskolen Absalon.

»Kommer en udlænding første gang op til en smørrebrødsbuffet, kan han næsten ikke undgå at falde igennem. Han vil komme til at blande frikadeller og sild eller det, der er værre, og vi danskere vil synes, han har lavet en »klam« mad. Selvom danskere generelt er åbensindede, har vi nogle ret rigide regler, hvad angår mad – og i særlig grad smørrebrød.«

Maden og måden at sammensætte den på er en form for identitetsmarkør, som gør, at vi danskere kan distancere os fra andre og samtidigt samle os i et dansk fællesskab rundt om maden. Man skal ikke længere væk end over broen til Sverige for at møde helt andre kombinationer af mad. Her er det eksempelvis normalt at toppe hotdoggen med en god gang rejesalat. Klamt, ikke?

De danske måder at sammensætte mad på er ældgamle og stammer fra en tid, hvor det var højstatus at blande eksklusive madvarer og produkter med et højt kalorieindhold.

»Tidligere var det særligt fint at kombinere eksempelvis dyrt kød med noget sødt. At pynte en flæskestegsmad med en appelsinskive er jo i princippet helt vanvittigt, men det er flot, og den æstetiske del var også vigtig. Desuden var det noget andet, end folk var vant til. Dengang levede de fleste jo mest af grød og fik sjældent kød,« fortæller Jonatan Leer.

KLASSEFORSKEL. Man kan dog ikke skære alle danskere over én kam. Førhen var der store regionale forskelle, hvad angik måder at kombinere mad på. I dag er forskellene mere udviskede, men nogle hænger stadig ved. Eksempelvis strør visse nordjyder stadig kanel sukker på stuvet hvidkål, mens resten af befolkningen nok vil foretrække at drysse det på risengrød. Vores individuelle måde at sammensætte mad på stammer i høj grad fra det miljø, vi er vokset op i, og den klasse, vi kommer fra.

»Folk fra de højere klasser vil måske synes, det er ulækkert at sovse maden ind i lavstatusprodukter som ketchup, mayonnaise og remoulade, mens dem fra de la-





vere klasser vil se det som helt naturligt. Mange af ens madvaner bliver grundlagt ret tidligt i det miljø, man vokser op i, men kan selvfølgelig ændres over tid, hvis man flytter eller kommer ind i nye miljøer», siger Jonatan Leer.

BLAND IKKE MAD-UNIVERSERNE. Der findes alligevel nogle mere overordnede regler for, hvornår vi anser mad som »klam« i Danmark. De går på, at det ikke er velset at blande mad fra 2 forskellige mad-universer, forklarer forskeren.

»Man skal for eksempel passe på med at blande det salte og det søde køkken. I den optik vil det være klamt at komme kanel-sukker på stuvet hvidkål, fordi kanel-sukker tilhører det søde køkken og derfor objektivt set passer bedre sammen med risengrød, selvom de to retter ikke er så forskellige endda – de er begge cremede og mælkebaserede.«

I Danmark blander vi sjældent mad fra for-

skellige universer, men det sker ved visse lejligheder. For eksempel til jul, hvor vi stopper anden med søde svesker og steger kartoflerne i sukker. Mange danner også deres egne mad-universer og kombinerer mad på kryds og tværs, uden at de selv anser det for ulækkert. Hvad der er henholdsvis delikat og klamt, er nemlig også en meget subjektiv ting.

»Desuden bliver det hele jo blandet nede i maven, så ernæringsmæssigt giver det ikke nogen mening, at det skulle være klamt at kombinere mad fra forskellige universer«, tilføjer Jonatan Leer.

Nogle vælger bevidst at lave mærkelige madkombinationer for at udfordre eller provokere. Kombinationerne kan ende med at blive et hit og noget, der hænger ved – sådan som det for eksempel skete med lakrids, der nu kan kombineres med alt – men man kan også risikere at falde igennem og blive til grin. **☺**

»Første gang en udlænding kommer op til en smørrebrødsbuffet, kan han næsten ikke undgå at falde igennem«

Jonatan Leer, forsker i madkultur ved Professionshøjskolen Absalon

SÆRE MADVANER FRA BRUGERNE PÅ SAMVIRKES FACEBOOK:

- ▶ Brunkager med mugost
- ▶ Bananmad med mayonnaise
- ▶ Nutella-/pålægschokolademad med ost
- ▶ Leverpostejmad med syltetøj
- ▶ Ostemad med mayonnaise
- ▶ Pølsemad med nutella
- ▶ Leverpostejmad med pålægschokolade
- ▶ Pomes frites med softice
- ▶ Franskrød med tandsmør, frugtsalat og ristede løg
- ▶ Leverpostej med rejer
- ▶ Rygeost med rødbeder
- ▶ Franskrød med tandsmør, tykt lag honning, skiveskårne tomater og lidt salt



erstatte den unge røg

TEKST LAURA HØST MANGE OG MARIE DAHL HAUGE FOTO RITZAU SCANPIX ILLUSTRATION SLAWOMIRA BEDNARZ

Ung rygning falder en smule, men i stedet er små poser med tobak under overlæben blevet populært – især blandt drenge. Og snus kan være svært at opdage, fordi det ikke lugter

Første gang, jeg tog snus, var bare for at prøve det, men så begyndte jeg at tage det fast på grund af eksamensstress.«

Cian Henningsen er 16 år gammel og fra Odense. Han har taget snus, siden han var 15 år. Det gør ham til en af de mange unge, der bidrager til den voksende statistik over snusbrugere i Danmark.

Ifølge Statens Institut for Folkesundhed er der nemlig sket en stor stigning i antallet af gymnasieelever, der bruger snus. Særligt drengene er blevet glade for at lægge den lille, firkantede pose med tobak op under overlæben, og mens 1,9 procent af dem i 2014 gjorde det dagligt, er tallet for dagligt brug nu oppe på 11,3 procent. Sammenlignet er det kun 1,6 procent af pigerne, der hver dag benytter sig af det røgfrie tobaksprodukt.

»Det er lidt overraskende for os, at der er så stor forskel på drengene og pigernes brug af snus. Vi har ikke nogen særlig teori om, hvorfor det ser sådan ud, da hele fænomenet generelt er ret nyt,« forklarer Veronica Pisinger, akademisk medarbejder på Statens Institut for Folkesundhed.

Ligesom Cian er over halvdelen af de unge mellem 15 og 17 år, når de prøver snus første gang og i modsætning til den mandsdominerede statistik over daglige brugere, er der ligeså mange piger som drenge, der prøver snus. Ellers er oplysningerne om, hvilken type personer, der bruger snus, få, men der er tegn på, at de minder meget om rygerne.

»Rygerne er mere risikovillige og har ofte et større behov for at være en del af fællesskabet og det hippe og signalere, at de er smarte. Snusbrugere ligner umiddelbart meget den profil,« forklarer Veronica Pisinger.

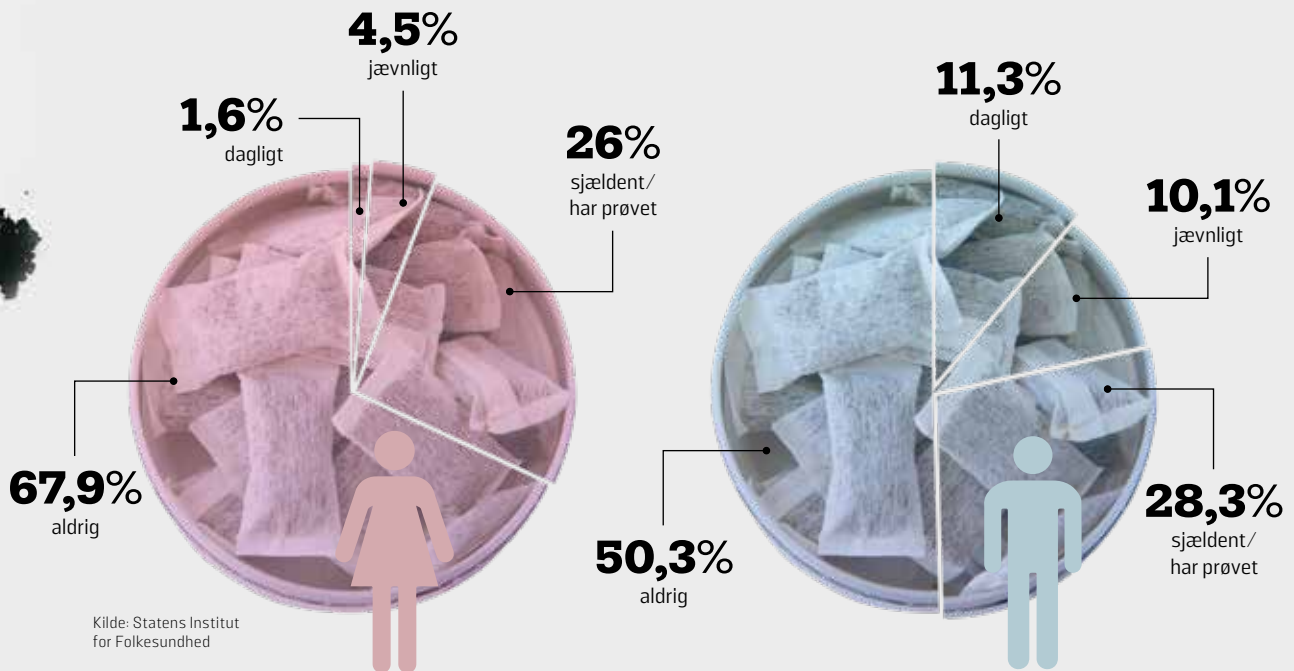
MINDRE RØG – MERE SNUS. For mange er snus et fænomen, der hører til i vores skandinaviske nabolande, men har du bemærket, at de små tobakspakker nogle steder erstatter de gule cigaretskod på fortovet, er det fordi, de for alvor har gjort deres indtog i Danmark. Til gengæld er antallet af unge, der ryger, faldende, og måske har den store indsats for at stoppe rygningen i skolerne skubbet til forbruget af snus.

»Snus er nemt at tage i skolen uden at blive opdaget. Det virker hurtigt og giver den der afslappende følelse, når man bliver nikotinskæv,« siger Cian Henningsen.

Der er i hvert fald ingen tvivl om, at snus har fået et nyere og mere trendy udtryk, end det tidligere har haft.

»Der er sket en ændring i den måde, de unge bruger tobaksprodukter på. Det er måske en lille, der gør, at snus er mere populært blandt unge end cigaretter, men vi ved ikke, om det er noget, der følger med op i voksenalderen,« siger Veronica Pisinger.

Gymnasielevs brug af røgfri tobak



TYGGETOBAK. I 2016 blev salget af snus forbudt i Danmark, efter at de små dåser i mange år var blevet langet over disken i uoverensstemmelse med et EU-Direktiv. Direktivet bestemmer, at tobak, der skal indtages oralt og ikke er beregnet til at inhalere eller tygge, er ulovligt i medlemslandene med undtagelse af Sverige. Derfor er der forskel på den svenske snus og det tilsvarende danske produkt, der egentlig klassificeres som tyggetobak. Tobakken i tyggetobakken er nemlig skåret anderledes end i den svenske snus og skal tygges på et par gange, før det klemmes fast mellem tandkødet og læben – og derfor kaldes det tyggetobak og er fuldt lovligt.

BØRN ER SÆRLIGT UDSATTE. »Vi ved meget lidt om de helbredsmæssige risici ved den snus og tyggetobak, der findes i Skandinavien, men bare fordi vi mangler viden, betyder det jo ikke, at det er uskadeligt,« forklarer Charlotta Pisinger, forskningsoverlæge ved Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed i Region Hovedstaden.

På trods af den lille mængde viden om snus og tyggetobak, er der ingen tvivl om, at det ligesom de resterende tobaksprodukter er skadeligt. Tobak indeholder nemlig både nikotin og nitrosaminer, der er kræftfremkaldende, og der er også lavet dyrestudier, der viser, at snus er kræftfremkaldende.

»Fordi vi mangler viden, betyder det jo ikke, at det er uskadeligt«

Charlotta Pisinger,
forskningsoverlæge

»Der er evidens nu, der peger på, snusbrug blandt andet kan give øget risiko for kræft i spiserøret og bugspytkirtlen, type 2 diabetes, åreforkalkning og større risiko for at dø af blodpropper,« siger Charlotta Pisinger.

Samtidig er listen af konsekvenser ved at blive udsat for nikotin lang – særligt når det gælder børn. Den tæller blandt andet nedsat indlæringssevne, øget risiko for udvikling af psykiske sygdomme som angst, depressioner og opmærksomhedsforstyrrelser som hyperaktivitet og impulsivitet.

»Især tobaksindustrien vil gerne italesætte snus og tyggetobak som værende bedre end rygning. Rygning er det skadeligste, vi kender, men derfor er snus ikke godt, og vi kommer aldrig til at anbefale at bruge det. Man bør trække det af markedet,« siger Charlotta Pisinger. ☹

Spot en snusbruger

Man behøver ikke gå udenfor for at bruge snus, og snusen afgiver ikke samme skarpe lugt som cigaretter, så det er få ting, der afslører en snusbruger. Nogle af de tegn, man kan holde øje med, er den karakteristiske lille bule under overlæben, brunligt spyt, misfarvede tænder, tandkødsskader og tilbagetrukket tandkød.

Patrick Machniak (t.v.) er oprindeligt fra Polen og begyndte hos Paw Møller i fakta Buddinge som en del af Coop Crew, og har nu fast job i butikken. Det er fedt at være en del af et fællesskab og at lære noget nyt, synes Patrick



SKOLETRÆTTE FÅR ET PUSTERUM

Butikschef Paw Møller fra fakta i Buddinge i København har været med til at lave et program, Coop Crew, hvor 3700 udsatte, skoletrætte unge kan komme i praktik og efterfølgende få et job

TEKST
FLEMMING
JØRGENSEN
FOTO JAKOB
CARLSEN

Hvor kom ideen fra?

»Vi havde svært ved at få tilstrækkeligt mange unge til at søge job i fakta-butikkerne. Derfor talte jeg og især min salgschef med Gladsaxe Ungdomsskole. Sammen lavede vi et praktikforløb for nogle af kommunens skoletrætte unge, der hos os fik et pusterum fra lektierne og fik dem tilbage på sporet, så de ikke endte uden job og uddannelse og dermed fik brudt den sociale arv.

Jeg og en kollega nåede i flere hold at have 16 unge i praktik 1 dag om ugen i 6 uger – og de fleste endte efterfølgende med at få et fritidsjob hos os eller i andre butikker. En dag blev jeg så ringet op for at komme med til et møde med Den A. P. Møllerske Støttefond, der gerne ville gøre projektet landsdækkende i et samarbejde mellem Coop og Ungdomsskoleforeningen. Det blev til projektet Coop Crew og en bevilling på 27 millioner kroner.«

Hvor mange kommer i job?

»Op mod 80 procent af de unge har fået et job ud af forløbet. De øvrige er på den ene eller anden

vis blevet samlet op af kommunen. Nogle var måske først og fremmest med for at få et bedre sprog og skal videre til noget andet, mens andre med psykiske udfordringer var med for at få lidt luft og se muligheder uden at skulle ende i et egentligt job.«

Hvordan finder du tid til at være med?

»Jeg har en handicappet datter og en søn med ADHD. Jeg ved derfor, at min søn og datter har brug for en chance for at blive en del af arbejdsmarkedet med alt, hvad det indebærer af netværk, udvikling og socialt samvær. Så jeg har private grunde til at være med til, at projekter som Coop Crew skal lykkes. Men jeg har også tidligere sammen med jobcentre hjulpet en del andre i job, så jeg ved, at det virker, og at det giver så meget mening også for mig selv. Jeg er blandt andet blevet langt bedre til at kommunikere. Det er desuden spændende at se, hvor meget de fleste af de unge udvikler sig på kort tid, når de får chancen.«

»Jeg har tidligere sammen med jobcentre hjulpet en del andre i job, så jeg ved, at det virker, og at det giver så meget mening også for mig selv. Jeg er blandt andet blevet langt bedre til at kommunikere. Det er desuden spændende at se, hvor meget de fleste af de unge udvikler sig på kort tid, når de får chancen.«

Butikschef Paw Møller,
fakta i Buddinge

COOP CREW

Over 120 udsatte unge har indtil nu fået en bedre chance socialt og på arbejdsmarkedet gennem Coop Crew, der er et samarbejde mellem Ungdomsskoleforeningen og Coop og som Den A. P. Møllerske Støttefond finansierer med 27 millioner kroner. Programmet løber i 6 år, hvor mindst 24 kommuner skal ende med at deltage. Målet er at få fat i 3700 udsatte unge, og at mindst halvdelen af dem får et ordinært fritidsjob ud af forløbet.



Spørg om din forening og butik

Hver måned bringer vi medlemmernes spørgsmål videre til Coops indkøbere og eksperter. Mail dit spørgsmål til: spoerg@samvirke.dk

Hvorfor produceres Coops pålæg i Polen?

LONE GODSK OTTE

? Jeg undrer mig over, at en stor del af jeres discountpålæg med mere produceres i Polen og Tyskland (og andre steder end Danmark). Det giver under alle omstændigheder lang unødvendig transport, tab af danske arbejdspladser, og ubesvarede spørgsmål vedrørende dyrevelfærd.

SVAR FRA THOMAS ROLAND, CSR-CHEF:

Vi får vores billige pålæg produceret i blandt andet Polen, Tyskland og Danmark. Nogle af varianterne indkøbes til hele Norden – det vil sige også til Coop i Norge og Sverige, som vi samarbejder med for at få de bedste priser til forbrugere. Derfor er det heller ikke logisk altid at prioritere varer fra danske leverandører. Vi har samme kvalitetskrav til varer, som produceres uden for Danmark, som til danske produkter. Når det springer i øjnene i vores kølediske, skyldes det nok, at vi som den eneste i dansk dagligvarehandel altid oplyser om kødets oprindelsesland, samt hvilken producent, som står bag vores egne varemærker. Af den samlede mængde svinekød, som importeres til Danmark, står Coops indkøb for ca. 4 procent. Langt det meste af det kød, som importeres til Danmark, er det, som kaldes »proceskød«, der altså indgår i danske virksomheders produktion af varer, f.eks. pølser, pålæg og færdigretter, som forbrugerne derfor let kan tro er danske.



HVOR ER DU FRA?

Forslag: Gør Coop til en røgfri arbejdsplads

LARS HAAGEN

? Folketinget har vedtaget en lov, som skal beskytte børn og unge under 18 år mod de helbredsskadelige virkninger af rygning. Coop har vedtaget at udfase trykte reklamer – det er godt for miljøet. Hvis I skulle gøre noget godt for jeres unge medarbejdere, burde I gøre arbejdspladserne i Coop helt røgfrie. Det er fint, at tobakken er skjult i Coops butikker, så de unge ikke fristes i selve butikken, men ude på bagtrappen står der både ældre og unge medarbejdere og ryger. Mange virksomheder har allerede indført røgfri arbejdsplads. Hvorfor er Coop ikke med?

SVAR FRA JENS ROMUNDSTAD, HR-DIREKTØR:

Tak for forslaget. Vi ønsker at bidrage til, at vi får den første røgfrie generation. Det er baggrunden for, at vi skjuler tobakken i butikkerne. At forbyde medarbejderne at ryge i deres pauser vil kræve grundige drøftelser med de organisationer, der repræsenterer medarbejdernes interesser. På nuværende tidspunkt ønsker vi ikke at diktere det, men vi går meget gerne ind i en dialog om det og er åbne over for muligheden.

COOP-FAMILIEN BESTÅR AF:

coop

Super
Brugsen

Kvickly

Daglig
Brugsen

fakta

Irma

coop.dk
shopping

coop.dk
MAD

Lokal
Brugsen

Hvor bæredygtig er Vertical Farming?

LARS SOMMER

? Irma er begyndt at sælge krydderurter fra lokal produceret »Vertical Farming«. Det er sikkert sandt, at vandforbruget er mindre ved denne type produktion, men mig bekendt bruger danske producenter af krydderurter ikke sprøjtemidler, så det bør vel være samme niveau. CO₂-aftrykket bliver til gengæld ikke beskrevet. Det er svært at forestille sig, at transport af dansk producerede krydderurter, som hovedsagelig dyrkes ved naturligt lys uden behov for køling ikke er væsentlig mere bæredygtigt end »Vertical Farming«, der både skal bruge store mængder af energi til belysning og sikkert også skal køle på rummet bagefter. Kan I belyse det?

SVAR FRA LISE HØRDAM, MARKETINGCHEF, IRMA:

Selve installationen i butikken er lavet af materialer, som kan recirkuleres. Den kan bruges i adskillige år, og hvert år vil installationen producere over 8000 stykker salgbar grønt. I forhold til traditionelle drivhuse bruges der færre materialer, mindre vand og gødning og et mindre areal. Overraskende nok er sollys ikke bedre at producere i frem for kunstlys, fordi planter kun kan konvertere ca. 2 procent af energien i solens lys til sukker. Ved at bruge vækstlys med netop de farver (bølgelængder), som planter kan udnytte, kan man faktisk udnytte en større del af lysets energi til plantevækst, end hvis de stod på en mark. Populært sagt kan man sætte en kvadratmeter solceller op, og få strøm nok derfra til at dyrke over 5 kvadratmeter planter i etager. I øjeblikket må vi bruge den strøm, som er i Københavns elnet, så sammensætningen af elektriciteten kan variere lidt over tid – i dage med god vind, vil næsten al strøm være fra vindkraft. I dage uden vil der komme mere fra andre kilder. Hovedparten vil dog



være grøn strøm. Selvom frøene er økologiske, og der ikke anvendes syntetiske pesticider, kan man desværre ikke kalde produktionen økologisk, for det kræver i henhold til økologireglerne, at planterne gror i jord. I Vertical Farming gror planterne i det, som kaldes et hydroponisk system, hvor rødderne vokser direkte i vand, som er tilført de vigtige næringsstoffer til at dyrke smagfulde og sunde planter.

Efterlysning: Gigtvenlig emballage til vaskemiddel

METTE BRYDE LIND

? Den nye flaske til flydende vaskemiddel fra Tusindfynd er desværre ikke let at håndtere for personer med gigt. Flasken har ingen hank, den er lavet af eftergivende plastik, den er tung og har en forholdsvis glat overflade. For mennesker med nedsat funktion i arme og hænder giver det store problemer med at holde og hælde af flasken. Forhåbentlig vil I ændre udformningen.

SVAR FRA MAIBRIT Bliche SENIOR BRAND MANAGER:

Vi forsøger hele tiden at forbedre emballager, både så de er til at tage, og så de tager hensyn til jøet. Vi har sendt din henvendelse til vores produktudviklingsafdeling. De tager de input, vi modger, i betragtning i vores løbende emballageudvikling.



COOP I TOP MED KOMMUNIKATION

243 erhvervsjournalister har i konsulentfirmaet Aalunds årlige analyse, PR Barometeret, vurderet, hvem de mener, er bedst til at samarbejde med medierne. På en delt femteplads kommer Coop, som deler pladsen med Carlsberg. Øverst ligger Novo Nordisk, Lego og Arla Foods. Coops informationsdirektør Jens Juul Nielsen kommer ind på en fjerdeplads over de mest fremtrædende pressechefer.

VÆR MED TIL AT BESTEMME

De næste måneder bliver der holdt årsmøder og generalforsamlinger i alle Dagli'Brugsen, Super-Brugsen og Kvickly. Medlemsmøderne bliver holdt med overskriften »Få noget at skulle have sagt« for at markere, at vi sammen ejer Coop, og at vi sammen har meget større handlekraft. Gennem fællesskabet kan vi opnå mere og vælge de grønne veje, vi vil nå. Sidste år



12 LØFTER FOR FREMTIDEN

TEKST FLEMMING JØRGENSEN FOTO COOP

Sammen med de danske forbrugere har Coop prioriteret 12 områder, der frem mod 2025 skal sætte retningen mod en grønnere og sundere fremtid – drevet af det, vi putter i kurven, når vi handler



For næste generation:

1. Al unødig plastik skal fjernes: Coop vil reducere plastik med 25 procent og sikre, at alle emballager på Coops egne varer bliver genanvendt, lige som alt affald fra butikkerne skal genanvendes.
2. Madspild skal forhindres: Coop vil sikre, at ingen varer går til spilde, donere eller recirkulere varer, der ikke kan sælges, og påvirke producenter og forbrugere til at undgå madspild.
3. Klimaaftrykkes skal nedbringes: Coop vil reducere klimaaftrykket af egen drift med 75 procent, støtte producenter til at reducere deres klimaaftryk og hjælpe forbrugere til mere klimavenligt forbrug.
4. Naturen skal beskyttes: Coop vil stille krav til alle leverandører om at bæredygtighedscertificere alle kritiske råvarer og gennem partnerskaber arbejde for at beskytte naturen og økosystemer.

For fællesskabet:

5. Det lokale liv skal styrkes: Coop vil udvikle og sælge lokale varer, skabe grøn innovation gennem crowdfunding af små fødevarereproducenter og skabe lokale fællesskaber, hvor danskere kan engagere sig.
6. Dyrevelfærden skal forbedres: Coop vil sælge 25 procent flere dyrevelfærdsmærkede varer, stille minimumskrav til alle animalske produkter og sammen med leverandørerne øge dyrevelfærden generelt.
7. Forbrugere skal have indflydelse: Coop vil tilvejebringe, formidle og dele viden om bæredygtigt forbrug og bruge forbrugerejerskabet aktivt til at kæmpe forbrugernes sag.
8. Det skal give mening at gå på arbejde: I Coop skal mindst 50 procent af medarbejderne føle, at de gør en positiv forskel gennem deres arbejde, og arbejdsstyrken skal være præget af mangfoldighed.

For dig og din familie:

9. Ingen skal udsættes for skadelige stoffer: Coop vil tilbyde det sikreste sortiment af dagligvarer i Danmark, øge salget af miljømærkede varer med 20 procent og arbejde for forbrug mod skadelige stoffer i dagligvarer.
10. Det skal være nemmere at leve sundt: Coop vil altid tilbyde et sundt alternativ, når maden skal gå stærkt, inspirere alle danskere til at leve sundere og lære børn at lave sundere mad end deres forældre.
11. Økologi skal være hverdagskost: Coop vil sælge 60 procent mere økologi, sikre at udvalgte varegrupper er 100 procent økologiske og sammen med leverandører sikre, at alle fødevarer findes i en økologisk variant.
12. Data skal anvendes til forbrugernes fordel: Coop vil i alle tiltag altid prioritere datasikkerhed og forsvarlig håndtering af kunde-data og gå forrest for at forsvare alle danske forbrugeres ret til datasikkerhed.



Læs mere om Coops ansvarlighedsarbejde på side 54

NYHED

Op til **12 timers** lindring af smerter og betændelse

Prøv **Voltaren Forte gel** med dobbelt styrke

**12
TIMER**



Voltaren Forte (diclofenacdiethylamin), gel 23,2 mg/g. **Anvendelse:** Behandling af smerter, ømhed og hævelser i led og muskler pga. betændelse. **Dosering:** Voksne og børn på 14 år og derover: 2-4 g gel påsmøres huden 2 gange dagligt dér, hvor det gør ondt. Anvendelse i mere end 7 dage bør kun ske efter aftale med lægen. **Forsigtighedsregler:** Må ikke anvendes ved overfølsomhed over for indholdsstofferne eller anden medicin mod smerter (NSAIDs), i graviditetens tredje trimester eller til børn og unge under 14 år. Anvendelse på store hudområder over en længere periode bør kun ske i samråd med læge. Voltaren kan påvirke nyrerne. Astmalignende anfald kan udløses hos personer, der har eller har haft astma eller allergi. Samtidig anvendelse af andre NSAIDs kan øge risikoen for bivirkninger. Må kun anvendes på intakt og sund hud, og ikke i åbne sår eller på beskadigede hudområder. Bør ikke komme i kontakt med øjne eller slimhinder. Må ikke indtages. Er ikke beregnet til brug under tætsluttende forbindelse. Indeholder propylglycol, som kan give irritation af huden samt butylhydroxytoluen, som kan give lokalt hududslæt og irritation af øjne og slimhinder. **Bivirkninger:** Almindelige: Hududslæt, kløe, rødmen, svie af huden. Øvrige bivirkninger: Se indlægsseddel. **Graviditet og amning:** Må ikke anvendes i graviditetens tredje trimester. Bør ikke anvendes under graviditetens første og andet trimester samt under ammeperioden uden lægens anvisning. Kan påvirke chancen for at blive gravid. **Pakninger:** Se dagsaktuel pris på medicinpriser.dk. **Læs omhyggeligt vejledningen i indlægssedlen eller på pakken.** GlaxoSmithKline Consumer Healthcare A/S, tlf: 80 25 16 27. Trademarks owned or licensed by GSK. ©2020 GSK or licensor. CHDK/CHVOLT/0006/20 21/01/2020

Coop og medlemmerne har udpeget 12 mærkesager, der skal sikre en sundere og grønnere fremtid



Det er tid til at handle!

Vi ved alle godt, at vi som forbrugere har et ansvar, hver gang vi handler. Vi sætter spor, og derfor bruger mange forbrugere også tid og kræfter på at navigere i en verden af valg, der er svære at gennemskue, og hvor udviklingen går hurtigt. De valg skal være nemmere.

I Coop har vi et stort ansvar som fællesejet andelsvirksomhed for de varer, der er i butikkerne. Bag hver vare ligger en lang proces med produktion, pakning og transport. I Coop er vi altid gået foran, men med det pres, vores klode er under, er det nødvendigt at have det ekstra lange lys på. Vi skal hele tiden sikre, at vi er en ansvarlig virksomhed, og at vi understøtter et bæredygtigt forbrug.

Coop har derfor kigget på, hvor udviklingen peger hen, vi har talt med producenter og med eksperter og ikke mindst har vi talt med jer medlemmer. Vi bad jer om hjælp til at blive klogere på, hvilke valg der især er svære at træffe i hverdagen. Det arbejde er mundet ud i en helt ny handlingsplan for Coops ansvarlighedsarbejde. Vi vil sætte lys på 3 områder: Det der er vigtigt for dig og din familie, det der styrker fællesskabet og det, der er vigtigt for de næste generationer. Strategien udpeger 12 mærkesager, hvor Coop forpligter sig til at sætte handling bag ordene.

Klimaet har selvfølgelig en meget vigtig plads i

den plan, og vi har sat os det klare mål at have en klimapositiv drift i 2030. Det mål vil vi blandt andet nå gennem brug af vedvarende energikilder, grøn transport, et mere bæredygtigt sortiment og crowdfunding af særlige varer, men også ved at gøre det nemmere for dig at handle klimavenligt. Vi har også sat klare mål inden for områder som naturbeskyttelse, dyrevelfærd, madspild, forbrugerindflydelse og det lokale liv, som vores butikker og du er en del af.

Du behøver ikke at nærlæse hele planen for at være med, men vi håber, at du vil skubbe på den der, hvor du kan. Mit håb er også, at det vil gøre din hverdag lidt nemmere at vide, at Coop har taget stilling. Nyttet det så noget? Det korte svar er ja. Vores arbejde er knyttet op på FN's verdensmål, som der er bred enighed om. Som en meget stor spiller på det danske detailmarked har det stor effekt, hvad vi gør i Coop, og hvad du gør som kunde. Klimaudfordringen kan ikke løses uden fødevarerektoren. Problemer med plastik og madspild hænger også sammen med den måde, vi producerer og forbruger, og vi skal kunne stole på, at vores fødevarer ikke indeholder skadelige stoffer. Vi vil alle gerne handle, men det kan være svært at vide, hvad der har en reel effekt. Den gode nyhed er, at der er masser, vi kan gøre, og vi behøver ikke gøre det alene. Det er tid til at handle, og vi starter nu. **S**



AF SIGNE FRESE
CSR-DIREKTØR I COOP

Kommentér
indlægget på
Coop Danmarks
Facebook-profil



CECCHI

STORIA DI FAMIGLIA
CHIANTI CLASSICO
CECCHI

LA CAMPANA

MONTEFALCO
SAGRANTINO
CECCHI

Chianti Classico

Fremstillet på druerne Sangiovese, Canaiolo og Colorino. Vinen lagrer 6-8 mdr. på træfade inden tapning. Vinen har en rubinrød farve og en krydret duft af violer og bær. Smagen er frugtpræget med en blød tannin. Velegnet til oksekød, vildt samt krydrede sammenkogte retter. Vinen er drikke moden nu og kan gemmes 3-4 år fra høståret. Normalpris pr. flaske 99,95.

2 flasker

109,-

Literpris 72,67

1 flaske

69,-

Literpris 92,00

Sagrantino di Montefalco

Fremstillet på 100% Sagrantino druer fra Umbrien. Vinen har lagret 16 måneder på små egetræsfade. Derefter lagres vinen 8 måneder på flaske, inden den frigives til salg. Farven er rubinrød med violet tone. Duften er frugtkrydret af eg og vanilje, lakrids og svesker. Smagen er tør og saftig frugtkrydret af tørrede søde bær og lakrids. God til krydrede kødretter og lagrede oste. Bør iltes inden servering. Normalpris pr. flaske 129,95.

The background of the page is a light blue textured surface. Several green edamame pods are scattered across the top and middle. One pod in the center is open, showing four bright green, oval-shaped beans. Below it, a cluster of about 15 shelled edamame beans is arranged. The word 'EDAMAME' is written in large, stylized, hand-drawn letters with a hatched pattern, positioned horizontally across the upper middle of the page.

EDAMAME

TEKST LOUISE HEDEDAM OPSKRIFTER MARIA MELDGAARD FOTO HENRIK FREEK

Edamamebønner er skønne og lysegrønne, og de forsyner os med både kostfibre og protein. Brug dem i salater, som snack eller i varme retter

Første gang, vi mødte dem, var på sushirestauranterne, hvor vi skulle vænne os til at putte den let behårede bælg i munden og bruge tænderne til at trække de små vel-smagende bønner ud. Med et skvæt citronsaft og en gang flagesalt er de lune edamamebønner en både nem og sund snack.

Siden er edamamebønner blevet tilgængelige på frost i supermarkederne både med og uden bælg, og vi er blevet gode til at bruge dem i salater. Edamamebønner er faktisk den umodne sojabønne, som høstes 35-40 dage efter, at planten er gået i blomst.

Der er foruden smagen masser af grunde til at spise edamamebønner. Blandt andet består de af 5 procent kostfibre og 11 procent protein og er rige på gode vitaminer som B9 (folat), som eksempelvis er godt for gravide, og vitamin K, som hjælper blodet med at koagulere.

Fordi den smager sødligt og er både frisk og sprød, spiser vi ofte edamamebønner i kolde retter. Men den lille bønne kan uden problemer stå distancen i varme retter også, og den smager faktisk fantastisk, hvis den bliver ristet sprød på panden. I forhold til andre bønner har den også den klare fordel, at den er til at spise stort set uden tilberedning. Har du grønne fingre, skulle det efter sigende være muligt at dyrke edamamebønner i haven. Det er bare vigtigt at høste, inden bønnerne modner helt til sojabønner.

TIP

Bag edamamebønner uden bælg i ovnen med lidt olie og dine favoritkrydderier. Giv dem en halv time på 200 C og herefter op til en times tid mere på 100 C. De kan blive knasende sprøde.

Når friskt vand, sol og “altankasser” bliver til søde jordbær



Frutas Esther er en familieejet virksomhed, som siden 1960'erne har været dedikeret til dyrkning af jordbær, stenfrugter og vindruer og i over 25 år været en stolt leverandør til Coop Danmark. Målet har fra starten været at levere den bedste og mest bæredygtige frugt til forbrugerne.

De bedste betingelser

Frutas Esthers jordbær dyrkes i Huelva provinsen, som ligger i det vestlige hjørne af Andalusien, og hvorfra 95 % af Spaniens jordbærproduktion stammer fra. Egnens meget store, flade områder er ideelle til dyrkning af jordbær. Sammen med rigelige mængder af friskt vand fra bjergene og det tempererede klima fra januar til maj skabes de bedste betingelser for dyrkning af jordbær.

Den afgørende time

For at sikre jordbærrenes kvalitet begynder Frutas Esther allerede at plukke dem ved solopgang, og indtil varmen tiltager omkring kl. 11-12 om formiddagen. Der går højst en time fra jordbærrene er plukket til varerne står i kølerum. Nedkølingen sikrer bærrenes fasthed og holdbarhed.

“Altankasser”

Frutas Esther anvender en helt særlig dyrkningsmetode, som hedder hydroponic. Den går ud på, at jordbærplanterne bliver løftet fra jorden i såkaldte “altankasser”. Denne metode giver mange fordele:

- En bedre kontrol af pesticider.
- Bærrene kommer væk fra den fugtige jord. Det betyder færre problemer med mug, og derfor kan sprøjtning minimeres.
- Arbejderne kan plukke stående i 1,65 m højde.
- Der kan gødes mere præcist og dermed opnås en bedre smag.
- Holdbarheden forlænges.
- Der kan vandes helt præcist efter behov.
- Bærrenes størrelse bliver mere ens.

Store, søde bær

Det er jordbærssorten Fortuna, som pryder “altankasserne”. Den er kendetegnet ved sin behagelige sødme, gode holdbarhed og store bær. Denne sort er blandt de bedste smagsoplevelser på markedet og et resultat af en god dyrkningsmetode og mange solrige dage i det sydlige Spanien.

Frutas Esther arbejder hele tiden med udvikling af nye sorter. Dette sker i tæt samarbejde med Coop Danmark for at sikre den rette smag og konsistens.



Irma

fakta

Det er ikke alle butikker, der forhandler alle produkter.



GRATIN MED SPINAT OG EDAMAME SERVERET MED TOMATSAUCE

(4 personer)

GRATIN:

250 g spinat

350 g optøede edamamebønner

1 stort rødløg

4 æg

2 dl hytteost

125 g fetaost

Salt og peber

2 spsk. olivenolie

SAUCE:

1 dåse flåede tomater

1 stor dåse tomatkoncentrat

8 valnødder

En knivspids revet hvidløg

Salt og peber

1. Sæt ovnen på 225 C.
2. Blancher spinaten ved at overhælde den med kogende vand. Afdryp spinaten, og kom den i bunden af en smurt, ildfast form.
3. Fordel edamamebønner herpå. Hak løg, og drys over.
4. Rør æg, hytteost og fetaost sammen i en skål. Hæld massen over det grønne, og krydr med salt og peber.
5. Dryp olie henover og sæt i ovnen i 25 minutter. Når æggemassen er gylden, er den klar.
6. Kom saucens ingredienser i en gryde og varm op. Blend og smag til. Server til gratinen.

TIP

I stedet for spinat kan du bruge grønkål.

BAGTE SØDE KARTOFLER MED AVOCADO- OG EDAMAME- HUMMUS

(4 personer)

8 små eller 4 store søde kartofler

HUMMUS:

3 dl edamamebønner

1 avocado

1 dl cremefraiche 18%

1 tsk. citronsaft

Lidt vand

Salt og peber

Lidt revet hvidløg eller cayennepeber

TIL SERVERING:

4 skiver bacon

4 spsk. græskarkerner

2 dl edamamebønner

4 dl revet rå rødbede

Mynte

1. Sæt ovnen på 225 grader.
2. Læg de vaskede kartofler på en bradepande, og bag dem møre. Mærk på dem efter 45 minutter. De meget store kartofler skal have længere tid.
3. Kom de optøede bønner i en blender sammen med avocado, cremefraiche og citronsaft. Blend til hummus og juster konsistensen med vand. Smag til.
4. Rist baconen sprød på en pande. Gennemvarm edamamebønnerne i en gryde. Tag op.
5. Rist græskarkerner sprøde i baconfedtet. Tag op.
6. Server de bagte kartofler med topping.

STEGTE NUDLER MED EDAMAME OG REJER

(4 personer)

250 g fuldkornsnudler

1 spsk. risvineddike

2-3 spsk. soja

1 tsk. sukker

1 pose a 300 g optøede

kæmperejer

Olie

1 gul peberfrugt

4 forårsløg

1 mild rød chili

2 fed revet hvidløg

300 g pillede optøede

edamamebønner

1. Kog nudlerne efter anvisning på emballagen. Afkøl i en skål med koldt vand.
2. Kom de kogte, kolde, afdrippede nudler i en skål.
3. Pil rejerne, men behold halen. Steg dem godt gyldne på en pande.
4. Snit grøntsager, chili og hvidløg fint og svits i olie på en anden pande.
5. Tilføj edamamebønner og lad dem blive gennemvarme.
6. Bland eddike, soja og sukker og hæld på grøntsagerne.
7. Vend med nudlerne og lad dem blive gennemvarme. Server med rejerne.

TIP

Rå, pillede kæmperejer rejer kan steges ved høj varme og lidt længere, end du tror. Så får de en velsmagende, gylden stegeskorpe.



Altid med
dansktalende
rejseleder

En verden af gode
oplevelser i godt selskab – siden 1973

Vitus
REJSER FOR VOKSNE

KASAKHSTAN

Et paradis for naturelskere

3 dage i
Kasakhstans
national-
parker

Storslåede naturscenerier

Få store rejseoplevelser helt udover det sædvanlige i Kasakhstan. Fra den gamle hovedstad Almaty til landets nationalparker oplever vi sammen et af Centralasiens allersmukkeste lande.

Rejsens højdepunkt er tre naturskønne dage i Kasakhstans fortryllende natur, som du oplever fra moderne 4-hjulstrækkere med erfarne chauffører og i selskab med både lokalguide og vores egen dansktalende rejseleder. Glæd dig bl.a. til at opleve fascinerende Charyn Canyon og den mystiske og underskønne Kaindysø.

Efter vores naturskønne eventyr afsluttes rejsen med ophold i kulturbyen Almaty, der er omgivet af de majestætiske Tian Shan-bjerge. Her du se frem til at blive kloge på Kasakhstans spændende historie og gå på opdagelse på summende marker og i hyggelige gågader.

Inkluderet i prisen:

- Fly København-Almaty t/r, inkl. skatter og afgifter
- 1 nat i Almaty på Hotel Kazakhstan****
- 2 nætter Kolsay Lakes Nationalpark på Guesthouse Qolsay Lakes Village
- 4 nætter i Almaty på Hotel Kazzhol****
- 8 x morgenmad, 5 x frokost og 5 x middag
- 3-dages jeeptur, inkl. entré til nationalparkerne Charyn Canyon og Kolsay Lakes
- Besøg i Etno-landsby
- Flere spændende udflugter inkl. entreer iht. program
- Dansktalende rejseleder på hele rejsen

9 dage • Afrejse: 19/5, 9/6, 14/7, 11/8, 25/8 og 8/9

Pris pr. person: Fra kr. 9.999,-



Læs mere på vitus-rejser.dk eller ring på 78 73 11 22

Japansk måde at servere grøntsager på – sprøstegt i tynd dej. Dejen er også god til svampe.

TIP



EDAMAME-TEMPURA MED SUSHIRIS

(4 personer)

SUSHIRIS:

2 dl (160 g) sushiris

2½ dl vand

2 spsk. riseddike

1 spsk. sukker

½ tsk. salt

2 spsk. sesamfrø

BØNNER OG DEJ:

Ca. 300 g optøede

edamamebønner i bælg

Ca. 300 g optøede og pillede

edamamebønner

6-8 dl fritureolie

1 æggeblomme

2½ dl iskoldt vand

2½ dl hvedemel

TILBEHØR:

2 dl soyasauce

2 tsk. wasabi

2 tsk. chiliflager

Lidt snittet forårsløg

1 hjertesalat

1. Kom ris og vand i en gryde, og kog i 12 minutter.
2. Lad risen trække under låg i 5 min.
3. Bland risvineddike, sukker og salt, og rør i den kogte ris.
4. Varm olien i en gryde.
5. Pisk æggeblommen med det iskolde vand i en skål.
6. Tilsæt melet, og pisk sammen.
7. Kom en spiseske af bønnerne uden bælg ned i dejen, og løft straks op med en bred gaffel eller minisigte.
8. Kom bønner med dej om i den varme olie, og lad dejen blive gylden. Tag op med hulske, og afdryp på køkkenrulle.
9. Gentag med resten.
10. Bland soja sammen og smag til.
11. Server tempura med ris, salat og et drys sesam. Server dipsauce til både bønner og tempura.

TID TIL RO PÅ KRETA

Økologi, udflugter og dansk rejseleder

Alt dette er inkluderet i prisen:

- Flybillet fra Billund eller Kastrup til Kreta t/r, samt transfer
- Modtagelse i lufthavnen på Kreta af vores danske personale
- 7 nætter på det naturskønne Enagron Eco Mountain Retreat
- Indkvartering i skønne rustikke stenhuse med eget bad og toilet
- 7 gange økologisk morgenbuffet
- 7 gange aftensmad bestående af 3-retters menu med økologiske råvarer
- Vin og vand til maden om aftenen
- Alle måltider tilberedes efter gamle kretanske opskrifter og der anvendes primært økologiske råvarer, hvoraf de fleste dyrkes på stedet
- Aftensol og champagne ved den storslåede udsigt fra Agioi Apostoloi
- Introduktion til mindfulness og meditation
- Foredrag mindfulness og stress
- Daglig afspænding og meditation (alle niveauer)
- Individuelle opmærksomheds- og nærværsovelser i naturen
- Guidede vandreture i den uspolerede natur i bjergene
- Guidet vandretur til det lokale kloster inkl. let frokost
- Botanisk vandring med fokus på stedets mange krydderurter og deres medicinske virkning, samt efterfølgende tebrygning og tesmagning
- Frokost i bjergene hos de lokale hyrder
- Dansk rejseleder og dansk mindfulness-instruktør under hele opholdet

Afgang fra Billund eller Kastrup

14. april, 14. maj, 21. maj, 28. maj,

11. juni, 18. juni, 27. august, 10. september,

17. september, 8. oktober eller 15. oktober 2020.

SPECIALPRIS

PRIS-
GARANTI!

Juni og august fra kr. **9.798,-**

Maj og september fra kr. **9.998,-**

Pris pr. person ved to personer.
Eneværelse uden tillæg på udvalgte afgang.

Rekvirér dag-til-dag program for turene:

Tlf. 76 12 52 51

lisbeth@tidtilro.dk

Hverdag 09.00-16.00. Læs mere på tidtilro.dk



Spørg om mad

Spørg om alt, der vedrører dine fødevarer. Hvad er der i, hvad sker der, når du bruger dem, og hvordan får du det bedste resultat, når du laver mad?



MIA KRISTENSEN

Underviser i kvalitet, ingredienser og køkkenfærdigheder på Professionshøjskolen Metropol. Er uddannet inden for fødevidenskab på Københavns Universitet.



LEIF SKIBSTED

Professor emeritus ved Institut for Fødevidenskab på Københavns Universitet.

MAIL OS DIT SPØRSMÅL
spoerg@samvirke.dk

Stammer cadmium i champignon fra jorden?

JØRGEN WINTHNER

? Samvirke har tidligere beskrevet, at cadmium har tendens til at blive ophobet i champignon. Men forudsætter det så ikke, at der er cadmium til stede i jorden?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Dyrkede champignon indeholder ikke betænkelige mængder af det meget giftige tungmetal cadmium, da champignon dyrkes på vækstmedier uden forurening. Champignon indsamlet på marker kan derimod have ophobet cadmium fra jordbunden. Normalt indeholder jordbunden ikke cadmium, men tidligere tids kunstgødning var ofte forurennet med cadmium. Cadmium nedbrydes ikke i jordbunden og er derfor en blivende forurening efter tidligere tids brug af ikke rensede kunstgødning. Omlægning til økologisk eller biodynamisk landbrug fjerner heller ikke denne type forurening. Kunstgødning, der i dag anvendes i Danmark, er ikke forurennet med cadmium.

Er den grå chokolade o.k.?

JYTTIE MØLLER

? Kan jeg bruge chokolade, der er blevet grå, til at overtrække kager med?

SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Grå chokolade er chokolade, som er opbevaret forkert dvs. ved en ustabil eller høj temperatur. Hvis chokoladen endnu ikke er gammel og smuldrende, så kan du temperere den og bruge den til overtræk. Ellers kan du nemmest smelte den over vandbad sammen med ca. 25 g smør eller fløde pr. 100 g chokolade og herefter hælde den ud over kagen. Så bliver den til en fast glasur/creme, når den køler ned.



JORDFORBINDELSE

Er der en sammenhæng mellem sprøjtemidler og overfølsomhed over for hvede?

BIRGIT Ø. NIELSEN

? Sprøjtemidlet Roundup bliver indimellem brugt til at sprøjte markerne inden høst. Der må sprøjtes indtil 14 dage inden høst. Jeg er kommet til at tænke på, om der er en sammenhæng mellem de sprøjtninger og så det lave proteinindhold, som jeg forstår, at det danske korn har. Reelt slår man jo kornet ihjel ved sprøjtningen. Der er også flere og flere, som ikke kan tåle hvede. Kan der være en sammenhæng?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Hvede dyrket i Danmark har lavere indhold af protein end den hvede, Danmark importerer til bagning af brød. Det skyldes især, at Danmark tillader mindre brug af kvælstofgødning på markerne for at beskytte grundvand, søer og fjorde mod forurening og iltsvind. Bagning af hvidt brød kræver hvedemel med højt indhold af protein, herunder af gluten, der er det protein, der giver stabil og luftig struktur i hvidt brød. Højt indhold af protein kræver rigelig forsyning med kvælstof fra jorden under hvedens vækst. De lande, Danmark importerer brødhvede fra, har også et mere velegnet klima og mere frugtbar jordbund til hvede, som er en krævende kornart. Der er stigende opmærksomhed omkring intolerance over for gluten. Denne type fordøjelsesbesvær skyldes ikke brug af kemiske bekæmpelsesmidler under dyrkningen af hvede, da også økologisk dyrket hvede kan forårsage disse alvorlige former for ubehag og sygdom relateret til kosten.



Har økamel og konventionelt mel forskellig bageevne?

KIRSTEN POULSEN

? Har økologisk mel samme bageevner som almindeligt hvedemel til småkagebagning?



SVAR FRA MIA KRISTENSEN:

Det er ikke afgørende, om melet er økologisk eller ej, men der kan være stor forskel på mel, både fra høst til høst, og alt efter mærke/producent. Særligt er metoden til maling af melet vigtig her. Mel malet på stenkvarn indeholder kim og lidt flere skaldele end mel malet på stålvalse. Det suger mere vand, og derfor kan dejen også blive mere tør. Derudover varierer proteinindholdet væsentligt fra en type mel til en anden. Sørg altid for at holde lidt mel tilbage, både når du bager kager og brød, så du kan justere konsistensen af dejen. Til kager generelt kan det være en fordel at bruge såkaldt kagemel, som indeholder mindre glutenprotein, hvilket giver en bedre konsistens i kagedejen og de færdigbagte kager.

Kan jeg spise nødderne, selvom skallen lugter af mug?

TIM ZINK

? Jeg har indsamlet hasselnødder i haven, men nu har nogle af dem fået en svag lugt af mug på skallen. De lugter ikke af mug indeni, når jeg knækker dem. Jeg er meget forsigtig med at tørre dem af, før jeg knækker dem, så der ikke kommer noget fra skallen med ind på nødden. Men er det dumt – bør jeg smide dem ud?



SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Hvis der er synlig mug uden på nødderne, bør de straks kasseres. Hvis nødderne lugter jordslået eller skimlet, uden at man kan se grønne vækster som mycelier eller sporehus uden på skallerne, kan man spise kernerne, hvis man forsigtigt fjerner de knækkede skaller uden at forurene nøddekernerne. Bestemte skimmelsvampe, der holder til blandt andet på hasselnødder, producerer det stof, som den menneskelige næse er aller mest følsom over for. Derfor kan nødder lugte jordslåede eller mugne, inden de faktisk er mugne. Dette stof hedder geosmin og kendes også fra rødbeder, hvor det er med til at give den karakteristiske lugt og smag af jord, som nogle godt kan lide, men som andre væmmes ved.

Er bornholmske mandler giftige?

ANNELISE BENTZEN

? Jeg har plukket mandler af et træ på Bornholm, da jeg var på ferie. De smager meget dejligt og af marcipan. Skallen er meget hård. Kan de være giftige, altså med blåsyre?

SVAR FRA LEIF SKIBSTED:

Spis aldrig bitre mandler, og lad aldrig børn have adgang til bitre mandler. Bitre mandler er giftige, da de udvikler blåsyre og cyanid ved tygning eller findeling ved at spalte amygdalin, der er et glykosid, der skal beskytte mandeltræets frø mod insektangreb. Mandeltræet er ikke oprindeligt fra Bornholm, men vokser villigt i det solrige klima efter udplantning fra potter, som blandt andet kan købes i Spanien. Netop spanske mandler er hyppigt bitre med højt indhold af amygdalin, så vær varsom med træer hentet hjem fra Spanien. Mandler importeres i dag især fra Californien, og californiske mandler er aldrig bitre.

MÅNEDENS Ø-DEAL

Weekendophold på Ærø Hotel - med levende musik og dans i 2020



På Ærø Hotel vil I blive forkælet med blandt andet god mad, hjemmebagte Ærøpandekager med kaffe/te og en spændende guidet bustur rundt på Ærø


Weekendopholdet inkluderer:

- 2 x overnatning • 1 x færgebillet t/lr for 1 bil og 2 personer
- Fredag: Aftenbuffet (med klassiske danske retter)
- Lørdag: Morgenbuffet • 3-timers guidet bustur
- Kaffe m. ærøpandekager • Aftenbuffet m. husets øl/vand/vin ad libitum i 3 timer • Levende musik og dans
- Underholdning med "Syngepiggen fra Rødby" (kendt fra tv)
- Søndag: Morgenbuffet

Ankomstdatoer for weekendophold i 2020:

10/4, 24/4, 8/5, 22/5, 19/6, 17/7, 21/8, 4/9, 18/9, 30/10

Pris per person ved 2 personer i dobbeltværelse DKK 1.795,-
Benyt annonsekoden V9 og bestil direkte på tlf. 6253 2406



	SKOTSK BY	FYORD	TESLA	ÅR	
1 →	1			↘	
	VIRKE		ANTAL AN-STAND	2	
	NORGE	...? ANNO TØJLE			
	FEST		3	↓	MANGE GANGE
	TVIVL-SOMT				
	TONEN D	4	TAL		
	GIGA	MAGE-LIG SMERTE	BJERG		
T ↓	ATOL LØBE	LYDORD	FARVE UDRÅB		CYKEL-DEL
2 ↓		3 ↓			
FIDUSER		TÅBER PIBLE	SAMLET PÅGÅ		5
SVALE-BAJER		DYP-PELSE VÆRDI	KØRE FLETTE		
JAGT-MARK			GRÆSK TEGN STÆR	↓	
STØR-RELSE	BOMBE RAGE	-		MØNT HVÆL-VING	
FORE-LÆSERE	6		INSTR. SUTTE		VÆSNET
DANSK Ø		KAMIN-REST SYN		DRENG GANG	
BESEJRE	GRU-FULD FISKEÆG		KØLEDE RAT		
↘		DUM LUFTART		ARTE DANA-BLU	7
MIDT I MAJ	SANGER ACCEPT		MÅNE TAPPER	↓	
KIRKE-DEL		ENHED HENVED		SIGTE AFMÅLE	SPORTS-UD-TRYK
LÆDER		8	IND-TAGET LYKKE	↓	
EUROPA-VEJ	MÅNE-FASE BORT		...? INTET VOVER OK	TID MÆRKE	
GLIDE			KVINDE-TØJ HØJTID		
DEL AF STIK-VÅBEN	9	TOV PATINA			
VÆGT	DVS. CIRKEL		FUNKER SELVLYD	TALLIUM AMPERE	
SKÆB-NE-GUD-INDE		10	LEJE		

		7		4				
	3			2				
	2	8						9
			2			8	4	
		1				5		
				9	6			
1			7	6		3		
	5					7	1	
	8				5		2	

Udfyld de tomme felter, så alle vandrette og lodrette rækker samt hver boks med 3x3 felter indeholder tallene 1-9



VIND gavekort

Deltag i lodtrækningen om 3 gavekort, hver til en værdi af 300 kroner. Pengene kan bruges i Kvickly, SuperBrugsen og Dagli' Brugsen.

Sådan gør du:

Send os kodeordet fra præmiekrydsen på et postkort eller på bagsiden af en lukket kuvert til adressen:

Samvirke Kryds
Roskildevej 45
2620 Albertslund

Husk at skrive dit navn og din adresse.
 Vi skal modtage kortet **senest 20. marts 2020**.

Eller send en e-mail til:
samvirkekryds@samvirke.dk

Se sidste måneds kryds- og sudokuløsninger her:
www.samvirke.dk/kryds

Kodeordet i krydsordsopgaven
 i nr. 1 – 2020:

FERIEMINDE

Blandt de indsendte breve og e-mails med dette ord blev der trukket lod om 3 gange 1 gavekort, hver til en værdi af 300 kroner. Vinderne får direkte besked.

Månedens skarpeste MEDLEMSTILBUD

Medlemstilbuddene gælder fra 28/2 t.o.m 31/3 2020 - så længe lager haves



53%
MEDLEMSRABAT

Nexgrill Evolution 5B+ gasgrill
Med DIBS-system, 5 brændere og keramisk sidebrænder. Inkl. regulator og slange samt tangsæt, grillbørste, handsker og overtræk.

MEDLEMSPRIS 3899;
Medlemsrabat 4500;

Pris ikke-medlemmer 8399;



OP TIL
35%
MEDLEMSRABAT

Mustang damecykler

Stort udvalg af elegante modeller i kvalitet, der holder til hverdagen. Fx denne Mustang Dagmar damecykel med 3 gear.

MEDLEMSPRIS 2399;
Medlemsrabat 1300;

Pris ikke-medlemmer 3699;



350,-
MEDLEMSRABAT



Coop rosenbænk

Klassisk bænk med håndskåret rose på ryglænet. FSC-certificeret akacietræ. Fås i natur, sort eller hvid.

MEDLEMSPRIS 849;
Medlemsrabat 350;

Pris ikke-medlemmer 1199;



OP TIL
40%
MEDLEMSRABAT

Klima & ventilation

Affugtere, luftrensere, varmepumper, aircondition m.m. Gå foråret i møde med et sundt indeklima.

MEDLEMSPRIS FRA 1199;
Medlemsrabat op til 2000;

Pris ikke-medlemmer fra 1999;



OP TIL
55%
MEDLEMSRABAT

Electrolux støvsugere

Er du til ledningsfri, robot eller den helt traditionelle? Find din nye støvsuger i det store udvalg.

MEDLEMSPRIS FRA 799;
Medlemsrabat op til 2000;

Pris ikke-medlemmer fra 1799;



25%
MEDLEMSRABAT

Living&more Nolan lænestol

Akacietræ og læder i smukt samspil. En stol der fortjener stuens bedste plads. Fås i cognac eller sort.

MEDLEMSPRIS 2999;
Medlemsrabat 1000;

Pris ikke-medlemmer 3999;

Det gi'r mening

På Coop.dk Shopping har vi en holdning til det, vi handler med. Læs mere på coop.dk/detgirmening

NYHED

Great Smoky Mountains, Bourbon og Bluegrass

Oplev den amerikanske historie, kultur og natur i Georgia, Tennessee, Kentucky, North Carolina og South Carolina.

USA's hjerte banker i syden. Få steder er den amerikanske sjæl så nærværende, som i staterne omkring Great Smoky Mountains. Vi rejser i og omkring «The Smokies» og oplever country- og bluegrassmusik, smager på "moonshine" og bourbon og rejser i hestenes og whiskeyens Kentucky. Vi kommer nærmere sydens dramatiske fortælling i byerne Charleston og Savannah, følger i kølvandet på Cherokee- og Creekstammerne, og kommer helt tæt på Martin Luther Kings borgerrettighedsbevægelse.

Prisen inkluderer: Dansk rejseleder • Fly t/r med mellem-landing • Udflugter jf. program • Indkvartering på gode hoteller i delt dobbeltværelse • Morgenmad dagligt

13 dage | København 7/9 og 21/9 2020

Fra kr. **19.998,-**



Forbehold for trykfejl og udsolgte afgange



Unik kulturrejse



Albatros' Japan

Unik kulturrejse i Østasiens gamle kejserrige.

Oplev alle facetterne af dette fascinerende land! Efter storbyoplevelser i Tokyo og storslået natur i Hakone N.P. skal vi på opdagelse i Kyoto, der byder på tusindvis af templer, sofistikerede geishaer og et raffineret køkken. Videre i Hiroshima ser vi mindesmærkerne fra anden verdenskrig og sejler til tempeløen Miyajima med den verdensberømte orange-røde torii-port. Vi skal herefter til Kagoshima på den smukke ø Kyushu, hvor vi bl.a. besøger vulkanøen Sakurajima. Rejsen afsluttes i Osaka.

Prisen inkluderer: Dansk rejseleder • Fly t/r • Udflugter jf. program • Togrejse m. Shinkansen • Indkvartering på hoteller i delt dobbeltværelse • Morgenmad dagligt, 6 frokoster og 2 middage

12 dage | København 14/5, 21/9 og 15/10 2020 | Fra kr. **25.998,-**



Inkl. halvpension

Efterårshøjskole i Grækenland

Historie, kultur og gastronomi i det fantastiske Grækenland.

Det klassiske Grækenland venter forude. Vi skal på vandreture og udflugter og opleve alt fra den mykenske kultur omkring 1600 f.Kr. til det moderne Grækenland. Vi har et kort besøg i storbyen Athen, oplever arkæologen Schliemanns udgravninger i Mykene, det imponerende teater i Epidaurus, den gamle hovedstad Nafplio, og så skal vi ind i Peloponnes' indre og besøge hyggelige bjergbyer. De vidende rejseledere fortæller om historie, kultur og om nutidens Grækenland – og vi lærer at tilberede et par klassikere fra det græske køkken.

Prisen inkluderer: Dansk rejseleder • Fly t/r • Udflugter jf. program • Indkvartering på hotel i delt dobbeltværelse • Halvpension

15 dage | København 15/10, 29/10 og 12/11 2020 | Fra kr. **8.498,-**

Rundrejser med dansk rejseleder | albatros.dk | 36 98 98 98

Annoncekode: SAMVIRKE

Albatros